

Aveyron

juin 2024

## Club du Dynamic club

Le boom de la gym sur  
la chaise

### *Photos souvenirs*

L'association Dynamic Aveyron sports et loisirs vient de faire le point sur son année. Avec une hausse significative de licenciés (de 21 à 34) le succès est bien au rendez-vous. Une explication à chercher notamment du côté des cours de gym douce et à l'ambiance conviviale qui règne au sein de l'association. *"Cela démontre que notre modèle, qui allie sport et convivialité, répond aux attentes de nos membres, déroule le président Alexis Jauffret. Les cours ne sont pas seulement un moment pour faire du sport, mais aussi une opportunité pour créer des liens et se détendre ensemble."*

Le boom de la gym sur chaise !

Autre activité en plein essor : la gym sur chaise. Elle permet aux personnes avec des difficultés de mobilité ou des limitations physiques de rester actives et en bonne santé. Elle est particulièrement bénéfique pour les personnes âgées, celles en rééducation ou toute personne ayant des problèmes articulaires ou musculaires. L'association mise aussi sur la continuité de ses activités et, contrairement à beaucoup d'autres associations sportives, ne ferme pas ses portes pendant les vacances, jours fériés exceptés. *"Nous pensons qu'il est important de maintenir une activité régulière pour nos adhérents"* précise le président. *"Cette régularité permet aux membres de rester actifs en permanence et de ne pas perdre leur motivation, même pendant les périodes de vacances"*, ajoute Brigitte l'animatrice.

Les cours se terminent vendredi 5 juillet et reprendront lundi 2 septembre. L'association sera présente au forum des associations samedi 7 septembre.



