

Bien-être | Association

## LA Reprise des animations et nouveautés pour Gym plaisir

Les activités de Gym plaisir ont repris le 6 septembre. Parmi les 40 animations proposées, une discipline notamment : la pratique corporelle de bien-être.

Par **Viviane TABOURIN** - 18 sept. 2020 à 19:12 - Temps de lecture : 3 min



La pratique du yoga vise à apporter un bien-être physique et mental. Photo L'Alsace

**G**ym plaisir propose plus de 40 animations différentes, pour tous, et est présente à Burnhaupt-le-Haut, Soppe-le-Haut, Soppe-le-Bas, Lauw, Sentheim et Masevaux. Un abonnement permet d'accéder aux différentes activités. Des animations « hors abonnement » complètent le programme.

Des animateurs brevetés animent des séances de zumba, gym douce, CAF (cuisses-abdos-fessiers), danse latine et cubaine, Power training, TBC (Très beau corps), Pilates, aéro boxing, marche nordique,...

## Des activités pour les enfants

Certaines activités sont destinées aux enfants. Elles rencontrent un vif succès mais il reste encore quelques places pour les bébés gym 3-4 ans et 4-5 ans, pour la zumba et le modern-jazz.

Labellisée Prescri'mouv, l'association Gym plaisir propose des séances dans le cadre de ce dispositif régional qui vise à améliorer la santé et la condition physique des patients adultes atteints de maladies chroniques grâce à la pratique d'une activité physique ou sportive. Le médecin traitant oriente son patient sur prescription médicale vers le dispositif.

Dans l'abonnement général, les adhérents pourront découvrir une nouvelle activité intitulée « Pratique corporelle de bien-être » (le lundi de 18 h à 19 h au Cosec de Burnhaupt-le-Haut). Ce cours est fortement inspiré des différentes approches du yoga (hatha, kundalini et power yoga...) ainsi que du qi gong, des méthodes énergétiques et de la danse. Il permet aux pratiquants d'expérimenter une diversité de techniques favorisant l'amélioration générale de la santé et du bien-être. Un programme est défini sur l'année (à retrouver sur le site internet de Gym plaisir).

L'association reconduit également les cours de do in à raison de dix séances de 1 heure (au lieu de 3 heures) dans l'année pour un montant de 100 €. Le premier cours est prévu dimanche 11 octobre, de 10 h à 11 h, au Cosec de Burnhaupt-le-Haut. Cette pratique traditionnelle japonaise est basée sur des exercices de respiration, d'automassage, de percussions, d'assouplissement et d'étirements. Elle convient à tous et à tout âge pour une meilleure détente et un développement des capacités corporelles, la souplesse et conscience de soi.

## Différents forfaits pour satisfaire tous les besoins

Autre nouveauté, le yoga, avec un abonnement à part (forfait de 30 séances pour une cotisation de 250 €), le lundi de 19 h 30 à 20 h 45 à la salle polyvalente de Lauw

Gym plaisir propose différents forfaits (un cours par semaine, cours à volonté, inscription en couple). À noter qu'un tarif préférentiel est appliqué pour les adhérents de la saison dernière, privés de cours au dernier trimestre.

---

SE RENSEIGNER Le détail des animations figure sur le site : [www.gym-plaisir.fr](http://www.gym-plaisir.fr) Inscription lors des séances : certificat médical obligatoire. Attestation d'assurance extrascolaire pour les enfants.

Contact : 06.05.49.01.77 ou message via le formulaire de contact sur le site internet yoga 06.63.02.43.56 (Valérie), prescri'mouv 06.03.34.23.86 (Adeline).

---

### Quelques ajustements par rapport aux informations du flyer

La rentrée a été compliquée à mettre en place en raison de la situation sanitaire, aussi quelques ajustements ont été effectués par rapport au flyer distribué.

Les cours d'afro et ragga sont annulés et remplacés par une nouveauté intitulée « Pratique corporelle de bien-être » (le lundi de 18 h à 19 h au Cosec de Burnhaupt-le-Haut). Ce cours est fortement inspiré des différentes approches du yoga (hatha, kundalini et power yoga...) ainsi que du qi gong, des méthodes énergétiques et de la danse. Il permet aux pratiquants d'expérimenter une diversité de pratiques favorisant l'amélioration générale de la santé et du bien-être. Un programme est défini sur l'année (à retrouver sur le site internet de Gym plaisir).

Les horaires du mercredi ont aussi été modifiés : 13 h 45 à 14 h 30 éveil danse (5-6 ans, nés en 2015-2014) ; 14 h 30 à 15 h 30 modern jazz (6-10 ans, nés en 2014-2010) ; 15 h 30 à 16 h 30 modern jazz (11-14 ans, nés en 2009-2006) ; 16 h 30 à 17 h 30 modern jazz (15-18 ans, nés en 2005-2002) ; 17 h 30 à 18 h 30 modern jazz adultes.