

Gymnastique Volontaire - Plaisir et Forme Breuillet



Notre club **Gymnastique Volontaire - Plaisir et Forme** de Breuillet a tenu son assemblée générale le 30 juin 2023 en présence de représentantes de la mairie et du comité départemental de notre fédération - FFEPGV - que nous tenons à remercier. Un nouveau comité de direction a été élu pour les 4 prochaines années.

Nous avons participé au Forum des associations le 2 septembre 2023. Comme chaque année, c'est l'occasion de rencontrer nos adhérents et de prendre contact avec de nouveaux.

Nous notons une augmentation significative de nouveaux membres pour la marche et nos cours de gymnastique, en particulier pour les cours de gym du soir qui sont fréquentés par des personnes encore en activité.

Nos **cours de gymnastique** (dynamique, douce, body zen, renforcement musculaire, step, stretching...) animés par nos 3 animatrices Rachel, Bruna et Virginie sont toujours très suivis.



L'organisation des cours pour la saison 2023 / 2024 avec nos animatrices est la suivante :

- **Cours de gym dynamique et douce du matin (lundi, jeudi et vendredi)** : un planning mensuel pour les cours de step et de stretching sera établi ;
- **Cours de gym douce le mardi après-midi** : là encore des cours de Body Zen vous seront proposés chaque mois ;

- **Cours du soir (mardi et jeudi)** : cours plein de dynamisme et de vitalité (abdos fessiers, cardio, renforcement musculaire) et quelques séances à thème comme l'aéro latino ou boxing energy qui ont été très appréciées.

L'activité marche est également très dynamique avec un programme renouvelé tous les trimestres où nos marcheurs partent à la découverte du territoire Royan Atlantique.

Pour les marches du mercredi matin, avec ou sans bâtons, en 2 groupes sur des parcours balisés ou des sentiers pendant environ 2h :

- **marche rapide** 5 à 5,5 km/h sur une distance de 8 à 9 km ;

- **marche sportive** 5,5 à 6 km/h sur une distance de 9 à 10 km.

La marche du dimanche matin est une marche plus décontractée, avec ou sans bâtons, pendant 3h environ sur une distance de plus de 10 km pour profiter de l'environnement. Avec les beaux jours, nous proposerons régulièrement des marches suivies d'un pique-nique.



Notre séjour annuel de randonnée s'est tenu dans les Pyrénées dans le centre « Le Tarbesou » à Ax-les-Thermes en Ariège du 16 au 23 septembre 2023. Les participants ont apprécié les paysages magnifiques même si il y avait parfois beaucoup de montées et autant de descentes !



Le séjour de septembre 2024 se tiendra à Terrou dans le Lot du 28 septembre au 5 octobre 2024 dans un village vacances installé au plein milieu d'un village traditionnel du Quercy, une région pleine de charme, d'histoire, de patrimoine et de gastronomie.

Nous proposons un cours de "Salsa Cubana" animé par Pascal le lundi soir de 20h15 à 21h15 dans la salle de réception. Pour que cette activité soit maintenue, il nous faudrait un peu plus de couples et surtout des hommes !!! La salsa se danse à deux, couple, binôme ... et comme dans toutes les danses à deux, les pas de la femme ne sont pas les mêmes que ceux de l'homme. Mais deux femmes peuvent danser ensemble, comme

deux hommes, l'un jouera le rôle de l'autre ! Vous aimez danser la salsa ou l'apprendre, alors venez nous rejoindre !

Toutes les informations sur nos activités et les inscriptions pour la saison 2023 / 2024 sont publiées et détaillées sur notre site Internet.

N'oubliez pas que la pratique du sport ce n'est pas seulement bon pour le corps mais aussi pour la tête !!!

Bienvenue à celles et à ceux qui souhaitent rejoindre une association dynamique et conviviale.

Pour nous contacter :

contact@gv-breuillet-17920.com

Pour nous retrouver :

www.gv-breuillet-17920.com

Ensemble vocal « Grains de Phonie »



Fort de ses 39 chanteurs, l'ensemble vocal GRAINS DE PHONIE se porte plutôt bien. Le concert du 26 novembre, à l'église de Breuillet, a accueilli un public nombreux et chaleureux qui a volontiers prolongé la soirée autour d'un vin chaud.

Les objectifs de l'année 2024 sont nombreux : l'accueil de 2 chorales pour un concert au printemps, notre participation à une rencontre de chorales dans la Vienne fin avril et bien sûr, la Fête de la Musique.

Notre traditionnelle marche gourmande aura lieu samedi 1^{er} juin 2024. Nous attendons une forte participation.

Le dynamisme transmis par notre chef de chœur Gilles Guénard contribue à nous ouvrir de belles perspectives.

Présidente : Agnès Duthoit

Contacts : 06 75 89 73 42 / 06 68 41 25 25