ACTIVITES DE LA FORME

Section ALC Longvic Activités de la Forme

ALC LONGVIC

ACTIVITES de la FORME

4.11.96 -

Pour garder la forme avec l'ALC

Musculation et gym d'entretien

Une équipe dynamique entretient sa forme sous la houlette de Pierre Onclercq, chaque semaine (photo Monique Tissot)

Nombreux sont celles et ceux qui se retrouvent à la salle polyvalente du château, chaque semaine, dans une ambiance chaleureuse, sous la houlette de Pierre Onclercq.

Pierre entame sa deuxième saison à l'ALC, et il veut, dit-il évoluer, faire un travail un peu plus approfondi cette année, avec notament des améliorations au niveau des cours.

Bienvenue à l'aérobic, puisque Pierre veut évoluer vers cette tendance, salle de forme, entre guillemets, plutôt que musculation « ce que j'englobe dans la gym » souligne Pierre, « ce sont les abdos, les fessiers, tout ce genre de travail et puis pour les amateurs de musculation, il y les horaires libres, du mardi au samedi, avec le matériel, dont ils ont besoin et ce, gratuitement pour chaque adhérent de l'association ALC ».

Remise en forme, complément sportif, Pierre vous accueille le mardi et le jeudi, avec deux cours : l'un à 17 h 30 et l'autre à 18 h 30.

Renseignements au 03.80.66.33.42.

Etat civil

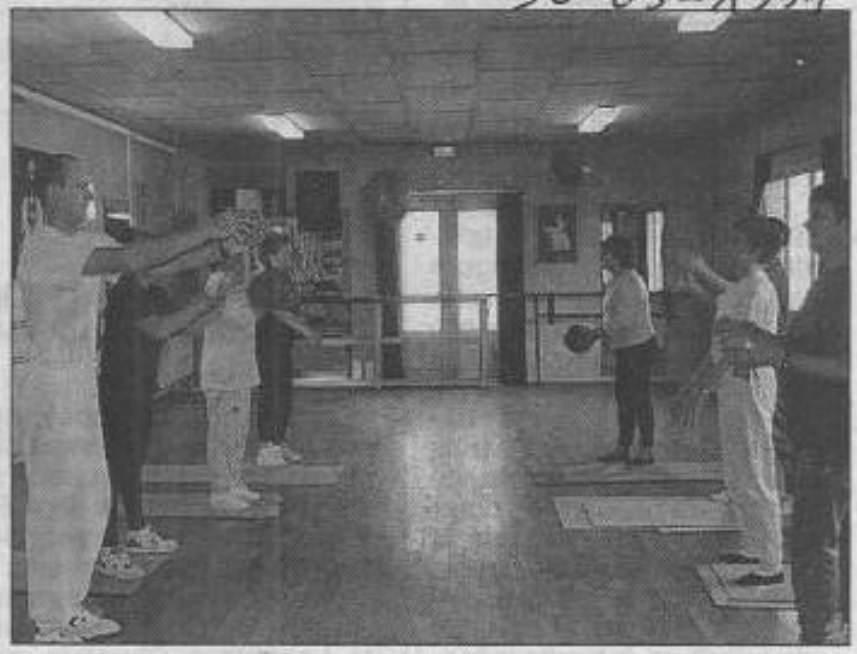
Naissances. – Alicia Vandenbroucke, le 13 septembre ; Jérémy Vuibert, le 15 septembre ; Baptiste Chenillot et Kévin Buatois, le 26 septembre ; Damien Sandras, le 9 octobre ; Jérémy Cordier, le 14 octobre.

Publications de mariage. – Didier Decologne, mécano vendeur, et Céline Thiery, secrétaire dentaire ; Franck Buzenet, dessinateur projeteur, et Roseline Carry, ouvrière spécialisée.

Décès. – Henri Gaudillière, le 14 octobre ; Madeleine Chausson, le 18 octobre.

L'ALC Longvic ouvre une section gymnastique

30-03-1997



Une nouvelle activité pour l'ALC (photo M. Tissot)

C'est une toute nouvelle activité que l'association Loisirs Culture (ALC) a ouverte depuis le début de l'année et qui répond à une demande bien légitime, celle de pratiquer la gymnastique.

Etre en forme, se sentir bien dans sa peau, retrouver aussi un groupe bien sympathique chaque semaine le vendredi matin, c'est désormais possible avec les cours de gym de l'ALC.

Le professeur, Gilles Gallot, vous accueille de 10 heures à 11 heures dans la salle préfabriquée du château et organise ses cours en fonction de la forme physique, d'une part, et du souhait des personnes, d'autre part. « Pour l'instant, dit-il, nous améliorons la souplesse articulaire et musculaire ainsi que la tonicité générale ».

Bien entendu, si vous désirez vous joindre à ce groupe, téléphonez au 03.80.66.33.42.

8-11-1997

Musculation : Un effectif en hausse

Musculation, gym d'entretien, fitness, les adeptes sont devenus de plus en plus nombreux, et à l'association Loisirs Culture (ALC) de Longvic, une section existe pour le plus grand plaisir de tous. C'est que, cette année, près de quarante personnes se retrouvent dans la salle polyvalente du château chaque semaine, sous la houlette d'un tout nouveau professeur, Gilles Capoldi. Il faut dire que Gilles connaît son affaire, avec, à son actif, une solide expérience professionnelle dans plusieurs domaines sportifs.

En 1996, il encadre l'école d'haltérophilie et donne des cours de musculation en classe de 3e, suit un stage dans un centre de remise en forme en tant que professeur de fitness et de musculation.

Bien entendu, Gilles possède des diplômes, notamment le BEES 1, Métiers de la forme et Hacumese, qui concerne de nombreuses disciplines comme, par exemple, l'haltérophilie, le culturisme, la musculation éducative sportive et d'entretien. De plus, il est en formation continue au Creps de Dijon, avec une option sur la préparation athlétique.

Vous pouvez venir rejoindre le groupe, le mardi et jeudi, de 17 h 30 à 18 h 30 pour le premier groupe, et de 18 h 30 à 19 h 30 pour le second groupe. Il faut enfin savoir que les adhérents de l'ALC bénéficient d'horaires libres pour pratiquer la musculation, gratuitement, aux horaires suivants : mardi, jeudi et vendredi, de 8 à 12 heures, le mercredi, de 14 à 18 heures et le samedi, de 14 à 17 heures.

- 31 10. 1998 -

A l'ALC, musculation et fitness avec Gilles Capoldi

Moment de détente pour une remise en forme avec Gilles Capoldi (photo M. Tissot)

Musculation, fitness ou gym d'entretien, aujourd'hui, les adeptes sont de plus en plus nombreux et à l'association Loisirs Culture de Longvic (ALC) on répond à la demande grâce à la section qui est ouverte et dont les effectifs augmentent considérablement.

Des cours se déroulent dans la salle polyvalente du château, sous la direction de Gilles Capoldi, un maître en la matière. C'est que Gilles connaît parfaitement son affaire au sein de la section, détenant une solide expérience professionnelle dans plusieurs domaines sportifs, d'où souligne Jean-Claude Brulé, directeur de l'ALC, la qualité de l'enseignement.

En 1996, Gilles encadre l'école d'altérophilie et donne des cours de musculation en classe de 3e, suit des également en temps que professeur de fitness et de musculation, un stage dans un centre de remise en forme. Côté diplômes, Gilles possède notamment le BEES 1, métiers de la forme et hacumese, qui concerne de multiples disciplines comme par exemple, l'haltérophilie, le culturisme, la musculation éducative sportive d'entretien. Gilles a également suivi une formation continue au Creps de Dijon Mirande, avec une option sur la préparation athlétique. De solides bagages, en tout cas, pour diriger les séances qui se déroulent à l'ALC Longvic.

Bien entendu, si vous avez vous aussi envie de venir rejoindre le groupe, un accueil chaleureux vous sera réservé. Il faut souligner que des séances supplémentaires ont été mises en place cette année. Le mardi, trois séances, de 12 h 30 à 13 h 30 ; de 17 h 30 à 18 h 30 et de 18 h 30 à 19 h 30. Le jeudi, de 17 h 30 à 18 h 30 et de 18 h 30 à 19 h 30.

De plus, la création d'une troisième séance le jeudi, de 19 h 30 à 20 h 30 est en projet. Soulignons enfin que les adhérents de l'ALC bénéficient d'horaires libres, pour pratiquer la musculation, gratuitement, aux horaires suivants : mardi et jeudi, de 8 à 12 heures et de 14 heures à 17 h 30. Le mercredi, de 14 à 18 heures ; le vendredi, de 8 à 12 heures et de 14 à 18 heures ; le samedi, de 14 à 17 heures.

31.10.1998

A l'ALC, musculation et fitness avec Gilles Capoldi

Moment de détente pour une remise en forme avec Gilles Capoldi (photo M. Tissot)

Musculation, fitness ou gym d'entretien, aujourd'hui, les adeptes sont de plus en plus nombreux et à l'association Loisirs Culture de Longvic (ALC) on répond à la demande grâce à la section qui est ouverte et dont les effectifs augmentent considérablement.

Des cours se déroulent dans la salle polyvalente du château, sous la direction de Gilles Capoldi, un maître en la matière. C'est que Gilles connaît parfaitement son affaire au sein de la section, détenant une solide expérience professionnelle dans plusieurs domaines sportifs, d'où souligne Jean-Claude Brulé, directeur de l'ALC, la qualité de l'enseignement.

En 1996, Gilles encadre l'école d'altérophilie et donne des cours de musculation en classe de 3e, suit des également en temps que professeur de fitness et de musculation, un stage dans un centre de remise en forme. Côté diplômes, Gilles possède notamment le BEES 1, métiers de la forme et hacumese, qui concerne de multiples disciplines comme par exemple, l'haltérophilie, le culturisme, la musculation éducative sportive d'entretien. Gilles a également suivi une formation continue au Creps de Dijon Mirande, avec une option sur la préparation athlétique. De solides bagages, en tout cas, pour diriger les séances qui se déroulent à l'ALC Longvic.

Bien entendu, si vous avez vous aussi envie de venir rejoindre le groupe, un accueil chaleureux vous sera réservé. Il faut souligner que des séances supplémentaires ont été mises en place cette année. Le mardi, trois séances, de 12 h 30 à 13 h 30 ; de 17 h 30 à 18 h 30 et de 18 h 30 à 19 h 30. Le jeudi, de 17 h 30 à 18 h 30 et de 18 h 30 à 19 h 30.

De plus, la création d'une troisième séance le jeudi, de 19 h 30 à 20 h 30 est en projet. Soulignons enfin que les adhérents de l'ALC bénéficient d'horaires libres, pour pratiquer la musculation, gratuitement, aux horaires suivants : mardi et jeudi, de 8 à 12 heures et de 14 heures à 17 h 30. Le mercredi, de 14 à 18 heures ; le vendredi, de 8 à 12 heures et de 14 à 18 heures ; le samedi, de 14 à 17 heures.

5/05/03

STEP, BODYSCULT, AÉROBIC...

La détente avec l'association Loisirs et Culture

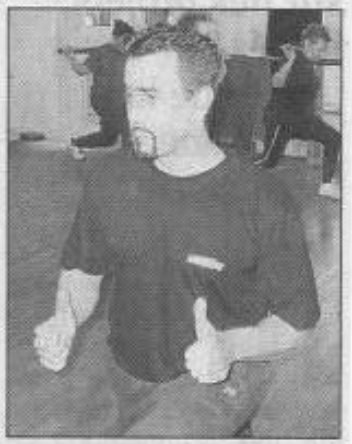
Les adeptes sont de plus en plus nombreux

Aérobic, step, culture physique, stretching, bodyscult... Voilà de quoi entretenir sa silhouette grâce aux cours activités de la forme de l'association loisirs culture de longvic (ALC) encadrés par Ludovic Leblanc.

Il propose, trois types de cours bien distincts : le bodyscult qui a pour but de renforcer les muscles de tout le corps en passant par les membres inférieurs et supérieurs ainsi que par les dorsaux et les pectoraux ; les cours d'aérobic qui comprennent le step, sorte de marche à pied rapide ; le low impact aérobic (LIM) qui se pratique à même le sol. Ce sont des cours où l'on construit une chorégraphie à partir de différents pas fitness. Ils ont pour objectif d'améliorer le système cardio-vasculaire, la mémorisation et la coordination gestuelle. « Pour le stretching, souligne Ludovic, on utilise différents types d'étirements en prenant diverses positions du corps dans l'optique d'inhiber les contractions musculaires ou bien encore d'évacuer un certain stress emmagasiné ultérieurement. » Tous ces cours évoluent sur un fond musical et nécessitent du matériel tel que les steps, les élastibandes, les bâtons, tapis et haltères de 1 et 2 kg.

En tout cas, ces cours mixtes, sont très fréquentés, avec trois séances le mardi et trois autres le jeudi selon l'activité choisie.

Se détendre en entretenant sa forme, c'est le but que c'est fixé chacun des participants.



Ludovic Leblanc encadre les six cours à l'ALC
(photos Monique Tissot)

Pour garder la forme

12-01-2004

L'Association loisirs culture de Longvic (ALC) propose de nombreuses activités et compte dix-huit sections. Parmi elles, l'activité de la forme qui s'adresse aux adultes et qui se déroule dans la salle préfabriquée les mardis et jeudis en soirée. Culture physique, step, aérobic, stretching... le professeur, Thomas Nicolle accueille une centaine de personnes chaque semaine. L'objectif de ces cours est de tonifier, d'affiner, de dynamiser l'ensemble du corps. Avec le renforcement musculaire, le step permet d'améliorer le système cardiaque et pulmonaire, de contribuer à la perte de poids et d'améliorer l'endurance et la coordination générale. Comme le souligne Thomas Nicolle, c'est une activité fitness dont le principe consiste à utiliser un contre-haut appelé step, sorte de marche en plastique d'une hauteur modulable de 20 à 30 cm. Il s'agit de monter et descendre en combinant des pas basiques sur le rythme de la musique. L'appareil cardio-vasculaire est beaucoup sollicité. L'un des objectifs du cours est de maîtriser une petite chorégraphie. Viennent ensuite les cours de relaxation : le stretching. C'est un cours à double objectif ou l'on retrouve détente, relaxation et amélioration de la souplesse des différentes parties du corps. Le stretching est excellent pour chasser le stress. Accessible à tous, il n'a aucune incidence sur le système cardio-vasculaire, et se pratique sur une musique très douce.

Le professeur des activités de la forme Thomas Nicolle assure les cours

Une centaine de personnes se retrouvent chaque semaine
(photos Monique Tissot)

28-09-2004

Le fitness met en forme

Thomas Nicolle encadre les séances deux fois par semaine (photo Monique Tissot)

L'Association loisirs culture de Longvic compte dix-huit sections. La section Fitness donne rendez-vous aux adultes, dans la salle préfabriquée, les mardi et jeudi soirs. Culture physique, step, aérobic, stretching... Thomas Nicolle accueille une centaine de personnes chaque semaine ; l'objectif est de tonifier, affiner, dynamiser l'ensemble du corps.

Le step améliore le système cardiaque et pulmonaire, contribue à la perte de poids, permet d'améliorer ou d'acquérir endurance et coordination générale. Le principe consiste à utiliser un contre-haut appelé step, sorte de marche en plastique d'une hauteur modulable de 20 à 30 cm ; il s'agit de monter et descendre en combinant des pas basiques au rythme de la musique.

Le stretching permet de se relaxer ; accessible à tous, il n'a aucune incidence sur le systhème cardiovasculaire.

Renseignements. – (tél. 06.60.60.45.81 ; site : www.fitness-sd.com).

C'est reparti pour une remise en forme

Les activités de la forme, section de l'association Loisirs-Culture, ont repris ce mardi dans la salle polyvalente de l'école Roland Carraz. Thomas Nicolle, breveté d'État et professeur de fitness, accueille un public quasi exclusivement féminin pour différents cours : renforcement musculaire, cardio, step, aérobic, cimax barre et stretching.

Thomas arrive à faire régner une bonne ambiance : « On travaille beaucoup en rigolant », précise-t-il.

Reprise des activités de la forme (photo Emmanuel Clemence)

Sur l'ensemble des six séances, le mardi de 17 h 30 à 20 h 30 et le jeudi de 18 h 30 à 21 h 30, il accueille environ 120 personnes, le nombre de places étant limité. Thomas apprécie la nouvelle salle qu'il fréquente depuis un an : « Il y a plus d'espace et plus de fonctionnalité comparé à la petite salle située dans l'enceinte du parc du Château de l'ALC ». La salle Roland-Carraz dispose d'ailleurs de tous les équipements nécessaires : des tapis, des haltères...

Le côté convivial est entretenu par des pots organisés plusieurs fois dans l'année et un barbecue en fin de saison. La fréquentation est toujours assez importante jusqu'à la fin de l'année. Il est à noter que les participants sont très fidèles puisqu'environ 80 % reviennent d'une année sur l'autre.

Renseignements : ALC, rue Aristide-Briand, à Longvic. Tél. 03 80 48 08 18

LONGVIC

(19/10/2009)

Garder la forme. La section activité de la forme de l'association Loisirs-Culture est bien repartie, cette saison, avec quatre-vingt-quinze adhérents, dont un seul homme. Les séances ont lieu le mardi, de 17 h 30 à 20 h 30, et le jeudi, de 18 h 30 à 21 h 30, à la salle de l'école Roland-Carraz. Thomas Nicolle et son assistante proposent, sous forme ludique, un travail d'abdos, fessiers, cuisses, step, aérobic. Renseignements : ALC, tél. 03.80.48.08.18. Photo Emmanuel Clémence

LONGVIC

BV 6-02-2012

La forme, ça se cultive

L'ALC Longvic activités de la forme vient de tenir son assemblée générale à l'espace Jean-Bouhey en présence de Christian Chevreux, adjoint, et Daniel Verseux, président de l'ALC. Gisèle Jolibois, présidente de la section, a fait le point sur les activités.

Gisèle Jolibois, présidente de la section activités de la forme. Photo Emmanuel Clémence

Pouvez-vous présenter votre section ?

« Nous regroupons cent vingt-deux adhérentes, dont quatre-vingt-dix Longviciennes. Nous disposons de deux soirées à la salle polyvalente de l'école Carraz : le mardi de 18 heures à 20 h 45 et le jeudi de 18 h 45 à 21 h 30. Chaque soirée est découpée en trois créneaux : abdos fessiers et steps aérobic le mardi, abdos fessiers, steps aérobic et streching le jeudi. Les cours sont assurés par Thomas Nicolle et Sylvie. »

Quels sont les objectifs ?

« Nous voulons prendre du plaisir à soigner notre corps. Nous travaillons en musique avec différents équipements : steps, haltères, barre flexible, élastique. L'ambiance est bonne. Je signale aussi qu'il reste de la place. »

Composition du nouveau bureau. – Présidente, Gisèle Jolibois ; vice-présidente, Christine Jandin ; trésorière, Délphine Corre ; secrétaire, Fabienne Bujeaud ; secrétaire adjointe, Carole Ramonet. Membres délégués : Françoise Bon et Maryse Rosset.

SECTION *«Activités de la Forme»*

Le samedi 17 mars 2012, la section activités de la forme a participé à un événement sportif à Lyon

« le Spring fit3 »

Une convention fitness qui cumulait des cours de step, aérobic, zumba, raggain etc.., tout au long de la journée. Début 9h30 et derniers cours 19h avec une pause d'1h30 pour reprendre des forces.

Nous remercions les organisateurs d'ASF Lyon qui nous ont accueillis tout au long de cette journée avec des cours au top niveau, ravitaillement à gogo, séance de massages trop bonne et le tout dans une ambiance terrible, MERCI.

Nous remercions également la section ALC pour le prêt d'un mini bus et de nous avoir permis de participer à cet évènement.

Le bureau de la section activités de la forme

Nouveauté 2012/2013

11/09/2012

ZUMBA®
fitness

cours les mardis **de 18h à 18h45 cuisses abdos fessiers**

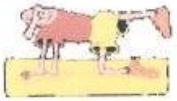
de 19h à 19h45 step ,aerobic

de 20h à 20h45 stretching

cours les jeudis **de 18h30 à 19h15 cuisses abdos fessiers**

de 19h30 à 20h15 step, aérobic

de 20h30 à 21h15 ZUMBA fitness



LE BIEN PUBLIC
Mercredi 22 mai 2013

LONGVIC

Une section en pleine forme

La section Activité de la forme de l'A.L.C Longvic, présidée par Gisèle Jolibois, a tenu son assemblée générale jeudi soir à l'espace Jean-Bouhey en présence de Gérard Genty, président de l'A.L.C, et de Philippe Leupard, membre du conseil d'administration.

Exceptionnellement, les séances qui précèdaient se sont déroulées dans une salle de l'espace Jean-Bouhey.

La section compte cette année cent trente-cinq adhérentes. Les cours sont animés par Raphaël Peauroux. Ils ont lieu à la salle polyvalente de l'école Roland-Carraz et se déroulent comme suit : mardi, CAF de 18 heures à 18 h 45 ; step ou aero de 19 heures à 19 h 45 ; stretching de 20 heures à 20 h 45 ; jeudi, CAF de 18 h 30 à 19 h 15 ; step ou aero de 19 h 30 à 20 h 15 et Zumba de 20 h 30 à 21 h 15.

L'assemblée générale de l'activité forme a réuni une vingtaine de personnes. Photo Emmanuel Clémence

Gisèle Jolibois a insisté en demandant une participation active des adhérentes, l'assemblée générale s'étant tenue devant un petit nombre d'entre elles. Des animations spéciales sont prévues pour les prochaines semaines : le Téléthon, une animation Zumba dans une maison de retraite. Le club participera aussi au Marché en fête le 2 juin et aux Foulées longviciennes le 28 juin. Un barbecue de fin d'année est programmé le 29 juin.

AU BUREAU

Après élection, le bureau se compose de Gisèle Jolibois, présidente ; Magali Tremp, trésorière, et Carole Ramonet, secrétaire.

15-11-2013

ALC LONGVIC

« Activités de la forme »

Remises des récompenses sportives

de la ville de LONGVIC

Vendredi 15 Novembre 2013, à partir de 18h, la mairie de LONGVIC a récompensé pour leur talent, résultats, performances et dynamisme, des sportifs et associations sportives Longviciens de tout niveau.

Lors de cette soirée notre section a reçu, pour l'année 2013, le

«**trophée sportif de la ville**»

Un grand merci à la mairie et aux personnes qui ont participés à cet évènement

LONGVIC

BP 30/11/13.

La section activités de la forme accueille cent vingt-cinq adhérentes

Une partie des adhérentes de l'A.L.C Longvic Activités de la forme. Photo Emmanuel Clémence

Lors de la remise des récompenses aux sportifs de la ville, l'A.L.C Longvic activités de la forme, présidée par Gisèle Jolibois a reçu le challenge de la Ville. Ce prix récompense chaque année un club pour ses résultats et son investissement dans la vie sportive de la commune.

Cette année, la section est animée par Raphaël Peauroux, son professeur, qui accueille cent vingt-cinq adhérentes réparties sur six cours de renforcements musculaires, step ou aérobic, streching et Zumba. Les cours se déroulent les mardis et jeudis à la salle polyvalente de l'école Carraz.

Une sortie au salon du fitness à Paris le 22 mars, figure parmi les projets de la section. Avant cela, la convivialité sera de mise jeudi 19 décembre avec une soirée autour d'un apéritif de Noël. Enfin, en raison des vacances de Noël, il n'y aura pas de cours les mardis 24 et 31 décembre ni les jeudis 26 décembre et 2 janvier 2014. La reprise des cours se fera dès mardi 6 janvier.

ASPTT BP 30/01/14

Zumba Party, première

Cent dix participants de tout âge ont pris part à cette première édition. Photo Bruno Chevret

L'ASPTT a organisé sa première Zumba Party samedi au complexe sportif du Grand-Dijon de Saint-Apollinaire. Cent dix participants de tout âge ont pris part à cette première édition et ont évolué pendant deux heures au son de rythmes latino, le tout dans une ambiance sympathique.

En charge de l'animation, Raphaël a proposé une succession d'enchaînements chorégraphiques, pour le plus grand plaisir de toutes les personnes présentes. Forte de cette réussite, l'ASPTT Dijon proposera de nouvelles dates dans les prochaines semaines.

CONTACT ASPTT Dijon, activité Zumba, tél. 03.80.60.94.70. E-mail : dijon@asptt.com/.

LONGVIC

23/05/14

Activités de la forme : une section dynamique

Le bureau de l'A.L.C Longvic Activités de la forme.
Photo Emmanuel Clémence

Dernièrement, la section Activités de la forme de l'Association Loisirs Culture Longvic (A.L.C), présidée par Gisèle Jolibois, a tenu son assemblée annuelle à l'espace Jean-Bouhey en présence de Philippe Leupard, vice-président de l'A.L.C.

La section est toujours aussi dynamique et atteint presque cent trente adhérentes. Les cours sont encadrés par le professeur Raphaël Peauroux apprécié de toutes.

La section participe activement à toutes les manifestations organisées par la commune et est présente lors du Marché en fête, du Débal d'As et des foulées longviciennes.

Gisèle Jolibois a souligné la bonne humeur qui règne lors des cours et entre les adhérentes avant de rappeler les différents horaires des cours donnés à Roland-Carraz : mardi, de 18 heures à 18 h 45, renforcements musculaires ; de 19 heures à 19 h 45, step ou aérobic ; de 20 heures à 20 h 45, gym douce ; jeudi, de 18 h 30 à 19 h 15, renforcements musculaires ; de 19 h 30 à 20 h 15, step ou aérobic ; de 20 h 30 à 21 h 15, Zumba.

Le bureau se compose de Gisèle Jolibois, présidente ; Christine Jandin, vice-présidente ; Carole Ramonet, secrétaire ; Delphine Corre, secrétaire adjointe ; Muriel Jomain, trésorière, et Nelly Tupinier, trésorière adjointe.

LONGVIC

BL 30/10/14

Des activités pour garder la forme

L'A.L.C Longvic Activités de la forme a organisé deux soirées Halloween. Photo Emmanuel Clémence

L'A.L.C Longvic Activités de la forme est repartie de bon pied cette saison. La présidente Gisèle Jolibois et toute son équipe entretiennent une bonne ambiance sur l'ensemble des créneaux. Raphaël Peauroux, le professeur, est sur la même longueur d'onde.

Un groupe d'adhérents s'est rendu à Besançon au début du mois pour participer à une convention fitness.

Mardi et jeudi, les adhérentes avaient préparé déguisements et animations pour deux soirées Halloween, en orange et noir.

Gisèle Jolibois indique que des places sont encore disponibles.

Horaires des activités

Mardi : ouverture des portes à 17 h 45 ; renforcements musculaires de 18 heures à 18 h 45 ; step-aérobic de 19 heures à 19 h 45 ; Zumba de 20 heures à 20 h 45. **Jeudi :** ouverture des portes vers 18 h 05 ; renforcements musculaires de 18 h 30 à 19 h 15 ; step-aérobic de 19 h 30 à 20 h 15 ; Zumba fitness de 20 h 30 à 21 h 15.

INFO Renseignements auprès de l'A.L.C Longvic, 7, rue Aristide-Briand 21600 Longvic. Téléphone : 03.80.48.08.18. E-mail : chateau.longvic@alc.asso.fr

Longvic - Sport Activités de la forme : une section en harmonie

le 09/11/2014 à 05:00 Vu 62 fois

Christine Jandin est membre du bureau depuis la création de la section. Photo E. Cl.

Depuis quelques années, Christine Jandin est membre du bureau de la section Activités de la forme de l'A.L.C Longvic, présidée par Gisèle Jolibois.

Elle est entrée dans cette section dès sa création en 1996 avec pour objectifs premiers de se dépenser et de rencontrer d'autres personnes. Et ça fonctionne.

Équipe soudée secondant parfaitement la présidente, l'équipe d'organisation constituant le bureau travaille en bonne harmonie, avec des réunions qui se tiennent parfois dans les couloirs ou dans le vestiaire de la salle Carraz. Installée dans cette salle depuis sa création, la section s'y trouve bien. Christine Jandin a le souvenir des premières années dans la salle tout en haut du château de l'A.L.C, puis dans une autre salle dans le parc de ce même château. Mais les conditions n'étaient pas aussi idéales que maintenant.

« L'association ne regroupe que des femmes, de toutes les conditions », précise-t-elle. La centaine de participantes est encadrée par le professeur Raphaël Peauroux. « Il nous coache bien, nous apprend des mouvements, nous corrige, il est très attentif. C'est appréciable », indique Christine Jandin.

Pour elle, les cours sont un temps important qui la sort de la maison, lui permet de discuter avec d'autres.

Concernant les projets, elle regrette que des tentatives pour lancer des choses n'aient pas eu le résultat - escompté.

Avec la fermeture annoncée de la BA 102, Christine Jandin redoute désormais le départ de Delphine Corre, la secrétaire. Mais avec une présidente énergique, bien secondée par son bureau, Christine Jandin espère que l'A.L.C Longvic Activités de la forme aura encore de belles années et continuera sur sa lancée.

INFO Renseignements auprès de l'ALC Longvic, 7, rue Aristide-Briand, 21600 Longvic. Tél. 03.80.48.08.18. E-mail : chateau.longvic@alc.asso.fr. Site : gymlongvic.canalblog.com

LONGVIC

BL 23/12/2014

Soirée festive. L'A.L.C Longvic activités de la forme a fêté la fin d'année jeudi, à la salle Roland-Carraz, avec une séance spéciale Zumba de Noël, encadrée par le professeur Raphaël Peauroux. http://gymlongvic.canalblog.com/Photo SDR

La fête du Bief-du-Moulin se met en place

La troisième réunion a eu lieu à La Ruche. Photo E. O.

BL 01/04/15

La troisième réunion de préparation de la fête du Bief-du-Moulin du samedi 30 mai s'est tenue vendredi soir à La Ruche. La directrice Sandra E. Sousa a fait le point en compagnie de nombreux acteurs, associations, services municipaux et habitants.

Les associations les Jardins partagés de l'écluse, Au bout d'ma rue, Riac (Rencontres internationales amicales et culturelles), des parents franco-maghrébins et Echos tiendront des stands. Des bénévoles proposeront des animations au podium. L'ALC Longvic activités de la Forme présentera une démonstration de danse Zumba. Des membres du club Rencontres et Loisirs donnent aussi un coup de main pour l'emballage des lots de la pêche à la ligne. Plusieurs services municipaux sont engagés dans la fête : le conservatoire à rayonnement communal pour des prestations sonores, la médiathèque Michel-Etiévant, le service petite enfance, le centre de loisirs de La Ruche et peut-être d'autres encore. Une animation musicale sera assurée par DB Animation.

Prochaine réunion, le 24 avril, à 18 h 30, à La Ruche.

Présidente 06/2015

Gisèle Jolibois : amoureuse de nature et de gymnastique

Gisèle Jolibois. Photo Emmanuel Clémence

 BE 23/07/15.

ALC loisirs de la forme : nouveaux horaires à la rentrée

Rencontre avec Gisèle Jolibois, présidente de la section loisirs de la forme de l'ALC, qui dresse un bilan positif de l'année avec notamment la présence de cent trente adhérents, un effectif au complet. Les nombreux cours proposés, sont encadrés par Raphaël Peauroux dans la salle polyvalente de l'école Carraz.

Durant la saison, la section a participé à la vie communale avec des prestations lors du Marché en fête, les Foulées longviciennes ou encore prochainement en étant présente lors d'une marche contre le cancer. Les temps de fête n'ont pas été oubliés, notamment en fin d'année civile.

Pour la prochaine saison, quelques changements auront lieu avec notamment de nouveaux horaires : le mardi, le début des cours se fera à 18 h 30 pour le renforcement musculaire et le premier mardi de chaque mois, la Zumba aura lieu à 19 h 30. Elle sera suivie d'un cours de step ou d'aérobic. Concernant la cotisation, elle passe à 135 €.

Gisèle Jolibois.
Photo Emmanuel Clémence

PRATIQUE

LE BUREAU
Gisèle Jolibois, présidente ; Christine Jandin, vice-présidente ; Anne Marie Da Silva, secrétaire ; Delphine Corre, vice-secrétaire ; Muriel Jomain, trésorière Fabienne Bujeau, vice-trésorière.

INFO http://gymlongvic.canalblog.com/