

COMPTE RENDU ATSCAF activité Yoga/Pilates 2025-2026

L'année 2025-2026 a débuté par du Yoga jusqu'en décembre et les cours se sont bien passés.

Les adhérentes de l'année précédente étaient fidèles au poste mais cette activité n'a pas attiré de nouveaux adhérent.e.s, et face à ce problème récurrent de manque de participants, l'activité a pris fin pour être remplacé par du Pilate.

Les cours ont été assurés par l'association Sport santé nutrition, et en particulier par Julien, jeune coach dynamique, qui assurait déjà les cours de Pilates à Chinon.

Il faut reconnaître ce changement d'activité a fait venir de nouveaux adhérents, ce qui a permis de doubler, et même un peu plus, le nombre de participants. Nous étions 11.

Les participants étaient très majoritairement des participantes, d'âge varié, des actifs et des retraités.

Le Pilate permet d'enchaîner des exercices doux et d'autres dynamiques, permettant de travailler les muscles profonds sans se faire mal. C'est pourquoi il me semble que chacun, avec la condition physique qui lui est propre, peut le pratiquer.

L'activité Pilate et peut être aussi les horaires raccourcis, 1h plutôt 1h30, ont apparemment suscité ces nouvelles adhésions.

Toujours est il que cela semble correspondre davantage aux attentes des collègues.

Les séances se sont bien déroulées dans une bonne ambiance, seulement perturbées par l'épisode de canicule en juin qui a entraîné l'annulation de quelques séances.

Plusieurs adhérentes ne vont pas se réinscrire l'année qui vient, globalement pour des raisons d'organisation personnelle.

Mais 3 personnes ont contacté la référente pour venir tester l'activité, on peut donc espérer de futures inscriptions et un renouvellement de l'effectif.

Hélène ANGELI