

C'est en 1982 qu'une poignée de dames volontaires et énergiques de Saint-Prex ont décidé de créer une société de gymnastique féminine, la Gymnadames.

Elle a toujours connu un franc succès, au commencement avec une vingtaine de membres et nous en comptons à présent soixante-cinq. Nos monitrices motivées se font une joie de se former, de nous transmettre leurs connaissances et concoctent un programme aussi intéressant que varié.

Ainsi, l'ennui ne s'installe pas au fil de nos entraînements du jeudi, puisque nous passons d'une initiation au yoga à un cours de body-combat, une petite sortie à vélo, gym hypopressive, puis une bonne séance de préparation au ski, une sortie aux bains thermaux, et hop un peu de stretching et j'en passe... pour finir l'année par un traditionnel souper! Parfois une monitrice nous fait découvrir une nouvelle discipline.

Nous avons même la possibilité de pratiquer le volley avec la Gymnavolley et disputer un championnat dans le «volley-wellness»; malheureusement l'équipe a suspendu pour l'instant son championnat et ses entraînements, faute de membres en suffisance...

Pour bien commencer notre saison, chaque année à la fin août, l'une de nos membres organise une sortie durant un week-end très convivial et fort sympathique! L'année passée, nous sommes allées marcher le long de bisces au-dessus de Sion.

La Gymnadames est ouverte à toute personne féminine qui désire améliorer son bien-être, bouger dans une ambiance aussi sportive que détendue. Alors rendez-vous les jeudis soir à la salle de gym du Vieux-Moulin et sur notre site [www.gymnadames.ch](http://www.gymnadames.ch).

**Gymnadames**  
Sylvie Goetschmann

