

Madame, Monsieur,

Le G.A.P.A.C (Groupe d'Activités Physiques et d'Aïssance Corporelle) a été imaginé et créé par des médecins et un kinésithérapeute en 1985 pour permettre à des personnes souffrant de surpoids ou d'obésité de pratiquer une activité physique régulière. En règle générale, ces personnes intègrent l'association par le biais de leur médecin mais aussi par leur connaissance déjà adhérente de cette belle association.

Les personnes présentant un surpoids n'ont pour la plupart jamais fait d'exercice physique. L'obésité est un facteur d'exclusion au sein d'un club classique, autant par la difficulté à suivre la cadence que par le regard que leur porte les autres.

Vaincre le surpoids passe nécessairement par la pratique d'une activité physique mais il est évident que perdre du poids ne tient pas uniquement aux cours de gymnastique. Le G.A.P.A.C par ses cours à visée thérapeutique leur permet de se sentir mieux dans leur corps et dans leur tête.

Quand le groupe a été créé, son objectif était que les gens y restent le temps de se retrouver en accord avec eux-mêmes pour ensuite rejoindre un club plus largement ouvert au public. À l'heure actuelle nos adhérentes sont fidèles au G.A.P.A.C depuis de nombreuses années.

En règle générale, l'association fonctionnait avec une quarantaine de personnes encadrées par des animateurs sportifs ainsi qu'un comité et en 2022 le comité du G.A.P.A.C a fait peau neuve. Emmanuelle, Véronique, Joanna, Aline, Valérie, Pina et Bernadette ont souhaité reprendre le flambeau géré d'une main de maître par leurs prédécesseurs pendant toutes ces années.

À ce jour, les cours suivants sont proposés:

- Aquagym les mercredis de 17h à 19h (créneaux de 30min par groupe) au bassin de balnéothérapie de l'hôpital Bel air à Thionville avec Gisèle Max (complet – places disponibles en fonction des disponibilités)
- Activité physique adaptée (APA) de 10h à 11h les samedis matin au gymnase la fontaine à Thionville avec Sarah Kuhn.

Cette année nous allons démarrer une nouveauté:

- **Permettre aux enfants et adolescents en surpoids de pratiquer une activité physique adaptée avec notre APA, Mme Sarah Kuhn, les samedis de 11h à 12hr au gymnase la fontaine à Thionville à partir du mois d'octobre (date à définir – l'information sera transmise par mail et sur notre facebook)**

Merci de l'attention que vous portez à notre association

Cordialement,
Le comité