



La salle de remise en forme de la M.J.C. Maison des Associations de Montbazin

« Mens sana in corpore sano » (un esprit sain dans un corps sain) déclarait le poète latin Juvenal il y a... une vingtaine de siècles !

La M.J.C. partage totalement cette recherche d'une harmonie nécessaire entre la connaissance, la pensée rationnelle, le sens de l'humain et le développement raisonné du corps, l'entretien régulier de ses capacités physiques.

Nous sommes toutes et tous convaincus que la pratique sportive régulière est une nécessité première. Exprimons-nous donc dans les disciplines de la gymnastique, de l'athlétisme, dans les compétitions et jeux d'équipes, dans les pratiques ou défis individuels ou collectifs d'extérieur. Nous pouvons aussi tout simplement nous entraîner en salle de sports.

La M.J.C., qui mettait autrefois à disposition de ses adhérents une salle de musculation (durant une cinquantaine d'année au siècle dernier dans ses locaux désormais occupés par la supérette) s'est ensuite installée en 2001 dans les locaux de l'actuelle Maison des Associations accordés par la mairie. La salle de musculation, au 1^{er} étage, s'est transformée en salle de remise en forme pour respecter la réglementation. Les machines et matériels, variés, sont désormais utilisables par tous, hommes et femmes, jeunes et seniors, débutants et sportifs confirmés. Une présentation de ces matériels et de leur rôle est systématiquement assurée par une professeure diplômée A.P.S. qui dispense aussi conseils et aide à concevoir un programme d'entraînement individualisé.

Dans le cadre d'une constructive collaboration entre les associations, la M.J.C. propose désormais à tous les adhérents des différentes associations montbazinoises de venir pratiquer un entraînement sportif dans la « salle de remise en forme » pour une contribution financière solidaire et sociale de 45€ pour toute la saison (au lieu de 95€ précédemment) comprenant l'adhésion et la cotisation, pour un nombre illimité de séances en toute liberté.

La M.J.C. offre également à tous ses adhérents (à jour de leur adhésion et de leur cotisation actuelle) la possibilité d'utiliser la salle gratuitement, sur inscription.

L'éducation populaire, ce n'est pas qu'une formule ; c'est une volonté de contribuer aux progrès personnels, au mieux vivre collectivement.

Et tout cela n'est possible que si les locaux accordés gracieusement par la commune depuis 23 ans nous sont maintenus dans l'avenir, et que, dans une M.J.C. comme la nôtre, se perpétue le bel investissement humain dans la gestion et l'animation d'équipes volontaires, compétentes et dévouées, en particulier de nombreux bénévoles ; le bénévolat étant cet indispensable «carburant gratuit» d'une authentique association 1901 la distinguant de l'entreprise associative assistée.

Nous vous attendons, à bientôt !

L'équipe de pilotage de la M.J.C.

M.J.C. de MONTBAZIN

12 rue carriérasse 34560 Montbazin

<https://mjc-montbazin.blog4ever.com/>

<https://facebook.com/MJCMontbazin>

Diaporama des équipements de la salle de remise en forme









16/NOV/2023



16/NOV/2023

