

**LA PAROLE  
EST À VOUS...**



**L'association Elan Corps  
dans le regard de ses  
adhérents et de ses coachs**

### **Des Coachs Engagés...**

« Lorsque Maud, la présidente, m'a appelée pour me demander d'animer des cours de Pilates pour une association à créer, le feeling est passé tout de suite !

Cela fait maintenant 9 ans qu'Elan Corps existe... Nous n'avons fait que grandir, tout en résistant au Covid (cours en visio, reprise avec le masque et participants limités...) et malgré cela, le nombre d'adhérents n'a fait que croître !

J'ai toujours eu un réel plaisir à donner cours à Châteautilain car l'ambiance est chaleureuse, les élèves sont très réguliers et fidèles. Ce sont des gens simples et attachants, sincères et généreux ! Ils aiment les défis, la nouveauté mais aussi le travail rigoureux et bien fait, tout ceci parsemé d'humour et de bienveillance ! Enseigner mon savoir à tous « mes châtelains », comme j'aime les appeler, me rend fière de mon métier et me donne envie de me dépasser et m'améliorer sans cesse !

Merci à eux pour leur confiance chaque année renouvelée. »

**Coach Laëtitia**



### **Du Pilates à l'origine, mais pas que...**

« La fin de la journée approche, je suis fatiguée, j'ai mal à l'épaule et aux cervicales, juste envie de me poser sur le canapé... mais un coup de pied aux fesses et me voilà au cours de Pilates. Tous les copains sont là et la super coach Laëtitia, toujours gaie et punchy.

S'enchaînent étirements, abdos, pompes, oui, mais aussi spine twist, roll over, criss cross, single straight leg stretch, rétroversion... mes neurones s'affolent !!

Mais je suis le mouvement, mes méninges s'habituent et se musclent au fil du temps. Je respire avec mes côtes, et découvre de temps en temps des muscles que j'ignorais posséder...

Mais au final, quel plaisir ! La séance terminée, mon corps détendu et assoupli me dit merci !!! »

**Maud N.**

### **Un Bureau Motivé...**

« A la tête d'Elan Corps, des filles exceptionnelles se démènent pour faire vivre l'association en se souciant du bien-être de ses adhérents. Elles organisent à Noël et en fin de saison un cours festif suivi d'un apéritif dînatoire permettant ainsi aux adhérents de mieux se connaître.

Pour moi, c'est le Pilates le lundi et, le mercredi, le LIA avec notre pétillante Laëtitia qui nous fait travailler notre cardio en effectuant des déplacements chorégraphiés. Ces deux cours me font beaucoup de bien et je suis très assidue. »

**Béatrice P.**

« À la fin de ma formation, Laëtitia, ma formatrice, m'a proposé d'ouvrir un cours dans une association à Châteautilain. Je ne connaissais même pas ce petit village ni l'association, je n'étais pas vraiment rassuré.

Premier cours en 2023 et tout de suite séduit. Un public motivé et motivant, toujours présent avec la bonne humeur. Cette première année en leur compagnie a été parfaite.

Nous avons donc décidé d'ouvrir un deuxième cours ; même réussite pour les adhérents et moi. Je renouvellerai cette expérience avec eux et avec vous, aussi longtemps que possible.

Merci pour votre accueil et votre envie. »

**Coach Romain**



### **Des Cours adaptés à tous...**

« Super assoc', le programme est varié, chacun vient comme il est. Bonne humeur, joie et dynamisme sont toujours au rendez-vous ce qui motive davantage à être assidu au cours. »

**Armonie G.**



## Une Ambiance Familiale et Conviviale...

« Une ambiance familiale et conviviale... Le coach est génial, il met en place des séances diversifiées, avec parfois des challenges, ce qui est motivant, avec l'envie de se surpasser.

Bravo aux bénévoles qui sont à l'écoute des adhérents et réactives !  
Une belle année sportive en perspective. »

**Solenne G.**

« ELAN CORPS, une association dans laquelle je suis arrivée par la volonté de prendre soin de moi en faisant de l'activité physique. Au final, j'y ai trouvé bien plus que ça : du sport bien sûr, mais aussi des sourires, de la bienveillance, de la chaleur humaine, toutes ces petites choses de la vie qui vous réchauffent le cœur.

Et oui, ELAN CORPS, c'est une association qui vous donne non seulement du baume au corps, mais aussi au cœur, grâce à sa super prof Laetitia, les wonderwomen du bureau et tous les merveilleux adhérents et adhérentes. »

**Annabel S.**

« Quand je sors du Pilates, j'ai l'impression d'avoir grandi !  
Énergie, bonne humeur et enthousiasme sont au rendez-vous chaque semaine. »

**Christine P.**

## Des Petits Plus...

« Il fait bon venir à chaque cours.  
L'esprit est familial avec une ambiance conviviale et plutôt détendue.

Les cours proposés sont adaptés aux possibilités de chacun(e), les coachs proposent toujours plusieurs niveaux de difficulté et c'est ce qui est appréciable.

On transpire, on grimace mais on repart toujours avec le sourire en fin de séance.

Et le petit plus, ce sont les cours festifs en fin d'année et en fin de saison où l'on termine avec un moment convivial autour d'un petit buffet offert par l'association et le cadeau de Père Noël.

Un grand merci à toute l'équipe de l'association d'Elan Corps pour leur investissement et surtout longue vie pour transpirer encore et encore ! »

**Stéphanie D.**

## Et des Adhérents fidèles et assidus qui font vivre Elan Corps et la promeuvent...

« Quelle joie de savoir qu'à Châteauvilain, le soir, il y a un groupe de gens avec qui on peut partager un moment de joie, de détente, de bien-être.

Se retrouver, se bouger, s'étirer... même aller au-delà de ce que l'on aurait imaginé et, au final, se sentir mieux au sein d'Elan Corps, une communauté qui nous relie, en tissant des liens entre nous. Bravo et merci. »

**Jeannie W. D.**

« Depuis plusieurs années, je suis adhérente à l'Association Elan Corps, association castelvilanoise en plein essor puisque, depuis sa création, le nombre d'adhérents ne cesse de s'accroître.

A la rentrée 2024, 78 membres sur les 5 cours proposés (Renforcement Dynamique, Cardio Freestyle, LIA, Pilates), tous différents les uns des autres.

Pour ma part, je ne regrette pas d'être adhérente et espère l'être encore pour de nombreuses années pour l'ambiance mais aussi pour mon bien être.

Si cela vous intéresse la saison prochaine, des cours d'essais seront proposés en Septembre mais en attendant, n'hésitez pas à jeter un petit coup d'œil à notre site internet : <https://www.elancorps.fr/> »

**Agnès B.**



**Nous adressons nos sincères remerciements aux participants pour ces témoignages précieux et chaleureux.**