

GYMNASTIQUE - Lundi matin 5 octobre 2020

Cette première séance de la matinée a été particulièrement dynamique. Notre "impitoyable" coach SOPHIE débutant par des étirements, n'a renoncé à aucun effort pour soumettre nos muscles engourdis aux exercices les plus efficaces. Pas d'exercices communs mais plutôt des enchaînements, des équilibres, des abdos et beaucoup d'appels à la mémoire : le maître-mot ce matin était **coordination!** Conformément au protocole, le nombre d'adhérents présents limité à 10 rend le cours différent, et évidemment, chacun bénéficie d'un espace plus large pour étendre sa serviette ou son tapis. *Le nombre restreint de participants* permet de se connaître mieux et différemment, et c'est là certainement *le point positif de ce nouveau règlement.*

