

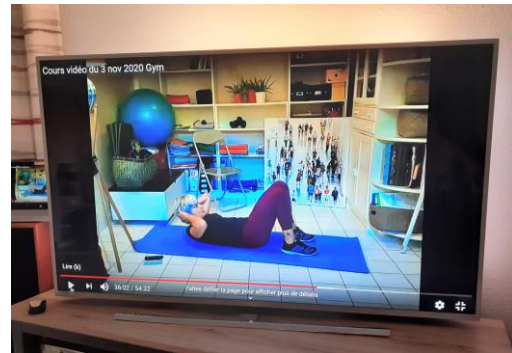
GYMNASTIQUE >>> En temps de COVID et de CONFINEMENT
Novembre – Décembre 2020

Semaine du Jeudi 03 au mardi 07 décembre 2020 : GYMNASIQUE

Il est 14h55, Tout le monde s'est connecté, on peut commencer.

Il serait vain de croire en entendant "pilate et stretching" que la séance promet d'être tranquille ... Pas du tout. *Pieds nus et tapis installé, c'est tambour battant (enfin presque) que se déroule le cours de ce jeudi >>> formule détente, mais pas que !*

Un peu de renforcement musculaire accompagne nos efforts du jour et, petit plus, Sophie nous offre *une conclusion originale et fort sympathique.*



Semaine du lundi 16 au vendredi 20 novembre 2020 : GYMNASIQUE

Nos participant(e)s sont enthousiastes. Les cours comme si "on y étaient". Après quelques ajustements des caméras, le cours peut démarrer. *En musique, en rythme, les volontaires ont validé d'emblée cette formule aussi efficace qu'à la salle Le Veillard.*

Sophie montre, reprend les gestes mal effectués par écran interposé et encourage ses troupes ... mêmes courbatures le lendemain ! Le lundi, ce sont les courageuses Arlette, Ilianna, Hellène et Colette, ainsi que les déterminés Dominique, Clémentine, Pierre et Jean Claude qui ont le privilège de découvrir la séance de la semaine.

Ces séances ne remplacent évidemment pas celles qui nous rassemblent sur le tatami, mais elles restent très efficaces et nous permettent un agréable moment de sport collectif.

Mardi les inscrits découvriront par eux-mêmes !

(Photo : Jeudi 03 en fin de séance)

Mardi 09 novembre 2020 : ça y est, c'est parti : cette semaine ont débuté les cours de gym de SOPHIE "à domicile" via les écrans.

Elles sont 13 inscrites à ce rendez-vous ZOOM du mardi : Les inconditionnelles Anne Marie, Nicole, Danièle, et Marie Claude, mais aussi les fidèles Gisèle et Germaine, Patricia et Michèle, sans oublier les dynamiques Ghislaine, Béatrice et Danielle, Claudia et Josiane ... Et nos 2 habitués Jean et Gérard.

Nous attendons les impressions des participantes sur ce "coaching" du mardi. BRAVO à toutes et tous les participants qui continuent coûte que coûte leurs activités.