

Rapport dames du lundi

Après une année de gymnastique chaotique dû au Covid-19, les seuls cours de gym que nous avons effectué, nous les avons apprécié.

J'ai supprimé tout sport de contact (jeux,parcours,travail à deux et déplacement),nous avons toutes acheté un tapis de gym et les bouteilles pet ont remplacé les haltères et une liste de présence est tenue.

La gym est basée uniquement musculation et cardio sur place en musique.

Nous avons improvisé une agape la dernière leçon avec évidemment les geste barrières à la place de notre souper terrasse de l'été.

Voilà, j'espère de tout mon cœur de revoir bientôt toute ces dames et notre rendez-vous du lundi soir car ça me manque grave.

Jocelyne Currat