

Le cours de dos et renforcement se déroule tous les lundis de 18h30 à 19h30 dans une atmosphère détendue, amicale, et musicale.

Le déroulement de ce genre de leçon débute avec un excellent échauffement de Qi Gong par des métaphores / langage pour augmenter la qualité de mouvements et pour apprendre beaucoup plus rapidement de nouveaux mouvements.

Les cours sont programmés sur le thème du mot VALIDE.

**V** = Vitesse; lente ou rapide

**A** = Amplitude : petits ou grands mouvements musculaires et articulaires

**L** = Levier : un bras de levier plus ou moins grand

**I** = Inclinaison : surface plus ou moins grande selon l'inclinaison du corps dans l'exercice

**D** = Dynamique des mouvements, accentuation, explosivité en souplesse

**E** = Espace ; mouvements effectués sur différents déplacements ; en avant, de côté, en arrière, en haut et en bas.

Notre groupe de gymnastes est en constante augmentation masculine avec 6 hommes sur 26.

Plusieurs gymnastes ont fait preuve d'une fidélité exemplaire en suivant intégralement mes cours depuis le début, soit depuis septembre 2017.

Je constate avec une extrême satisfaction que la participation générale est très régulière.

BRAVO à toutes et tous.

MERCI pour votre active participation