

Gimel, le 1 avril, 2022

Chers membres du comité,

Voilà ma présentation ce soir de mes deux cours de gym, Back to Back et Renforcement Musculaire.

Les cours ont été suivis par les élèves d'âges différentes pleins d'énergie et de volonté de suivre régulièrement. Nous avons appris de nouveaux exercices pour le dos et pour l'équilibre, et éliminé d'autres. Nous sommes toujours en progression et il n'y a pas beaucoup de cours qui se ressemblent. Je vois un progrès dans mes deux cours.

J'ai dû interrompre mes cours un mois pour soigner une hernie discale et inflammation du tendon. Merci à Isabelle d'avoir donné 3 cours à ma place avec une bonne participation.

Je devrais m'absenter 2 semaines au mois de mai pour un soin du tendon enflammé.

Toutes mes remerciements aux élèves et l'appui du comité pendant cette année un peu chaotique niveau Covid et santé personnelle.

Bien à vous

Linda