

Linda Pilloud  
Rapport Ag

29 mars, 2023

Cher comité  
Chers membres,

Etant absente ce soir, je me permets de vous adresser ce petit message par un membre du comité tout en vous souhaitant une excellente soirée.

Les cours de « Back to Back » « de dos » et de « Renforcements Musculaires » se déroulent à ma très grande satisfaction.

En combinant les deux groupes, il y a environ 30 participants présents chaque lundi soir. Il reste cependant encore de la place pour encore y accueillir de nouveaux membres.

Je propose également des exercices de détente, stretching et respiratoires ainsi que la connaissance des « fascias » un peu méconnus avant les années 1990 et pour le plupart d'entre nous.

Pour certains, le mot « fascia » peut vous paraître étrange, et pourtant chaque être humain en est composé en étant notre principale structure qui nous tiens debout.

Je serais volontiers disposée à vous faire une présentation sur les fascias afin de vous faire mieux comprendre cet armure et les divers mouvements du corps.

A tout bientôt avec mes meilleures pensées et salutations.  
Merci

Linda Pilloud