

Linda Pilloud
Rapport Ag

7 février 2014

Cher comité
Chers membres,

Encore une belle année de 2023 de mes 2 cours de gym en musique et bon humour. Les cours de « Back to Back » et de « Renforcements Musculaires » se déroulent à ma très grande satisfaction d'enthousiasme.

En combinant les deux groupes, plus de 30 participants présents chaque lundi soir. Il y a de nouveaux membres qui se sont ajoutés à ce nombre.

Je propose également des exercices de détente, brain gym, jeux, stretching, respiration, équilibre, des exercices pour stabiliser le dos ainsi que la connaissance des « fascias ».

Je remercie les participants de leur participation dans leurs cours respectives le lundi soir.

Je vous transmets mes salutations les meilleures.

Linda Pilloud