

Linda Pilloud

Gimel, le 26 janvier 2025

Présentation de mes cours d'Équilibre et Renforcement Musculaire et Stretching le lundi soir 17h15 - 18h15 et 18h30 – 19h30.

Bonsoir à vous tous,

Je vous présente un compte rendu de mes cours donnés le lundi soir.

Les cours que je prépare sont pour débutants et expérimentés, pour les jeunes adultes et personnes moins jeunes. La musique dynamique et aussi relaxante accompagne les deux cours.

Les objectifs de mes séances de cours d'Équilibre et Renforcement Musculaire sont de proposer les mouvements pour développer la force, l'endurance et pour améliorer la condition physique, respiration et, aussi, en proposant les mouvements soutenus pour l'effort cardiaque.

Le travail des fascias et le stretching à la fin de la séance favorise la souplesse, réduit les tensions musculaires et améliore l'amplitude des mouvements et mobilité.

L'effectif, en moyen, des cours est entre 12 et 15 participants par cours et avec une régularité de participation.

Je vous remercie de votre attention et je remercie le comité de votre dévouement pour la Société de Gym de Gimel.