



Gymnastique pendant le confinement - 30 novembre 2020

Bonjour à toutes et à tous,

Pour notre **bien-être** nous devons continuer notre gymnastique chez nous. Toujours dans le jardin, ou sur le balcon, ou dans notre salon.

Je vous propose de reprendre **le tuto 2 du 23 novembre** en augmentant les séquences :

- Squats 3x8 en bloquant 20 s, 15 s, 10 s, voire plus si vous pouvez.
- Taille 1x8 bloquer 15 s, reprendre 1x8 bloquer 10 s, reprendre 1x8.
- Jambes 2x8 bloquer 10 s, reprendre 2x8.
- Gainage 30 s 3fois.

Votre cours toujours en musique, de préférence celle que vous aimez et qui vous aide à faire vos mouvements, **c'est plus joyeux** :

- Pour la cardio une musique rythmée sud-américaine ou antillaise ou rock,
- Pour la renfo une musique toujours rythmée mais plus lente,
- Pour les abdos une musique très lente conviendra.

Vous aurez donc **un bien-être physique (gym) et moral (musique)**.

Je reste près de vous et à votre écoute si vous avez besoin.

Je pense bien à vous tous et surtout prenez bien soin de vous. A bientôt.

Pour le club Saphir, votre animatrice de gym.

Dominique POTTIER, le 30 Novembre 2020.

Nota : *La pratique de ces exercices ne saurait en aucun cas engager la responsabilité de Dominique et du club Saphir.
Ne faites que ce qui relève de vos possibilités.*

Prenez soin de vous.

Pour le bureau : *Marie Claire, Dominique, Nicole, Colette et Michel.*