

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Lundi 26 novembre, le mot d'ordre était "*GAINAGE*". Sophie nous avait concocté un **entraînement spécial abdos** ... On a **gagné**, on a **contracté**, on a **serré**, on a **tenu la position "sur image"** et on a relâché pour mieux reprendre la position et l'enchaînement. Toujours tous aussi **attentifs** et **satisfaits** de ce **moment d'effort** qui nous réunit le lundi matin, même s'il se révèle parfois approximatif et laborieux !

