

Mes chers gymnastes,

Cinq ans déjà que nous transpirons ensemble les jeudis soirs et j'ai toujours autant de plaisir à venir vous donner le cours. Il me semble que nous avons trouvé un bon rythme de croisière. Nous naviguons sereinement, mais de manière dynamique et vigoureuse dans une eau paisible et tranquille. L'ambiance et votre implication sont au top !

L'année 2018 a été riche en bonne humeur, mais aussi en effort. En effet, nous avons fait des séances musculaires intenses avec pics et des pyramides. Depuis les vacances d'été jusqu'à la fin de l'année, un petit moment de la leçon a été dédié au jonglage. Cet intermède a stimulé notre corps et notre esprit d'une manière différente. C'est une bonne manière de se centrer sur soi et travailler la coordination. Certains d'entre vous se sont montré être des spécialistes de la discipline !

Malgré la petite grippe qui m'a terrassée en fin d'année, j'ai passé une excellente année avec vous. Je me réjouis de vivre de nouvelles aventures gymniques au sein du groupe en 2019.

Bise et belle année 2019 à vous et vos proches,

Silvana