

20 Mars 2020

Bonjour à tous et toutes

Petit rendez-vous journalier
Pour s'en sortir sans sortir

Amitié

Irène

Tous les matins à 10h 30
Tous les soirs à 18 h ou à 19h
Nous serons ENSEMBLE

Cours Gym Tonic'

A faire sur son balcon, dans son jardin, à sa fenêtre
puis abdos et fessiers sur son tapis
avec sa musique préférée et sa tenue de sport

Lundi 23 et 30 mars Montées genoux, fentes, etc avec un bâton
Mardi 24 et 31 mars Montées genoux, fentes, etc avec une bouteille d'eau
Mercredi 25 et 1^{er} avril Montées genoux, fentes, etc avec un ballon
Jeudi 26 et 2 avril Montées genoux, fentes, etc avec un livre
Vendredi 27 et 3 avril Montées genoux, fentes, etc avec une *casserole*
Samedi 28 et 4 avril Montées genoux, fentes, etc avec une *poêle*
Dimanche 29 et 5 avril Montées genoux, fentes, etc avec un DRAPEAU
et SUR LE TAPIS abdos et fessiers

