

## Comité Départemental



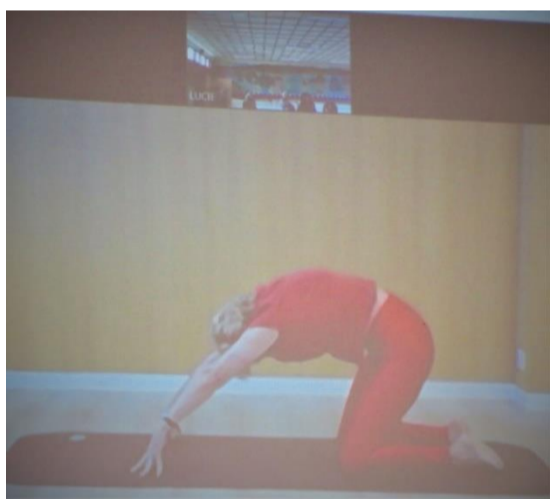
Rentrée des animateurs  
Samedi 1er avril 2023  
Concourès

### Atelier initiation abdo



Bernadette de GASQUET

Comment faire des abdominaux autrement: renforcer et muscler grace à des exercices, toute la sangle abdominale profonde, sans se faire mal. La protection du dos et du périnée sont les fils conducteurs de cette méthode. Les postures ou enchaînements, beaucoup plus variés que les habituelles séries, vont des plus élémentaires, accessibles à tous, incluant les efforts de la vie quotidienne correctement réalisés, aux postures plus athlétiques ou plus subtiles selon les besoins et les possibilités des participants.



# Auberge espagnole

Simple et varié, salé et sucré le repas de la mi-journée fût partagé entre toutes dans une ambiance sympathique



# Initiation swiss ball

Sur un Gym Ball, on est toujours en déséquilibre. Les muscles du dos et du ventre vont lutter constamment contre ces petits déséquilibres, et ainsi se tonifier ! Mais aussi apprendre les réflexes pour ne point tomber sont importants à connaître.



Maxime Chelda

