Juin 2014 - N°12

le GV 16

Bulletin du Comité Départemental de Gymnastique Volontaire de la Charente

La formation continue : massages et danse

Les deux dernières journées de formations continues de cette saison se sont déroulées à Soyaux le 8 février et à Chasseneuil le 30 mars.
Dans la même recherche d'une détente bienfaisante, les deux thèmes proposés étaient pourtant totalement différents. A Soyaux, il s'agissait de redécouvrir des situations de relaxation et d'étirement, complétées l'après-midi par des massages californiens, reproduits avec application par les 16 animatrices sous la conduite de Jean-Jacques FROUIN, kinésithérapeute et membre du CODEP.

A Chasseneuil, plus question de rester allongées sur le tapis. Coxie avait préparé tout un programme de danses Country pour le matin et de nombreuses chorégraphies de zumba pour l'après-midi., pour le plus grand plaisir des 15 participantes.