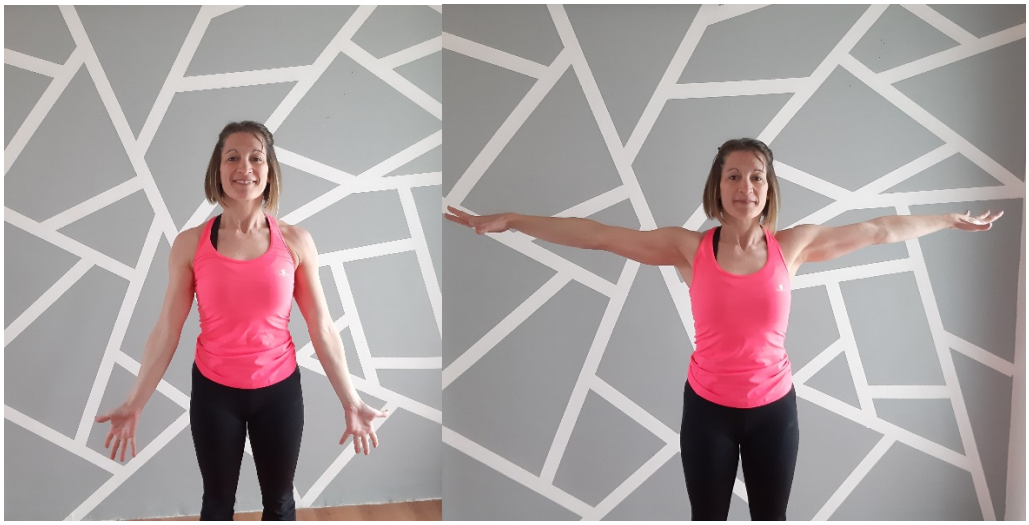
ECHAUFFEMENT :

- MARCHER PENDANT TOUS LES EXERCICES
- EXERCICES A REALISER 8 X
- GARDER L'ALIGNEMENT

**TOURNER LA TETE A DROITE ET A GAUCHE**

**MONTER ET DESCENDRE LES EPAULES**



**MONTER LES BRAS SUR LES COTES ET LES DESCENDRE**

**PLIER ET TENDRE LES BRAS SUR LES COTES**

**MONTER ET DESCENDRE LES POIGNETS**

**MONTER ET DESCENDRE LES GENOUX**

**8 DROITS**

**8 GAUCHES**

***ECHAUFFEMENT TERMINE***

***PASSONS A LA SEANCE***

***BONNE SEANCE !!!*** ***FAITES VOUS PLAISIR !!!***