

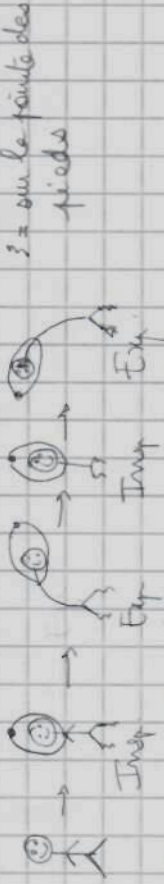
COURS ①

① PINCE DEBOUT x 8



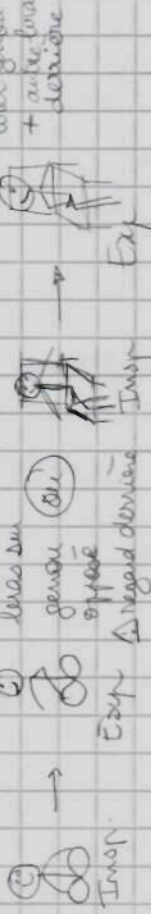
PAUSE debout

② DEMI LUNE DEBOUT SUR LA POINTE DES PIEDS x 5



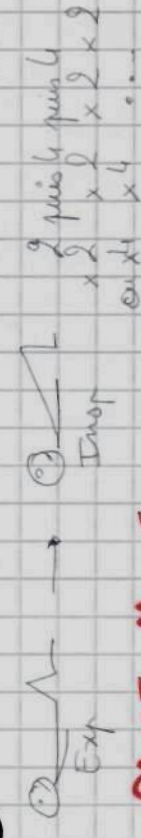
PAUSE ASSISE ou allongée

③ TORSION ASSISE x 8 à 12



PAUSE allongée

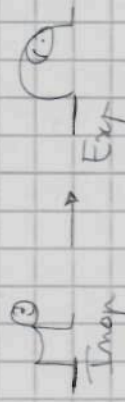
④ DÉRIVÉ TABLE À 2 PIEDS x 8 à 12 (en flexions) si les bras



PAUSE allongée

⑤ CHAT x 12

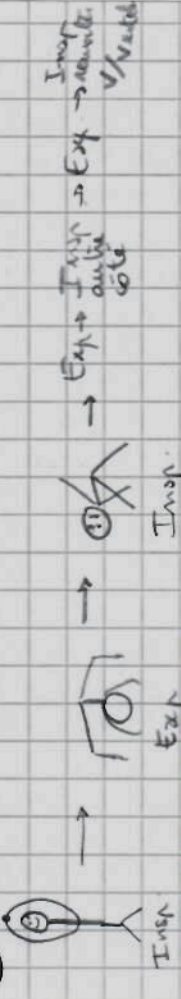
enlever si pas le temps



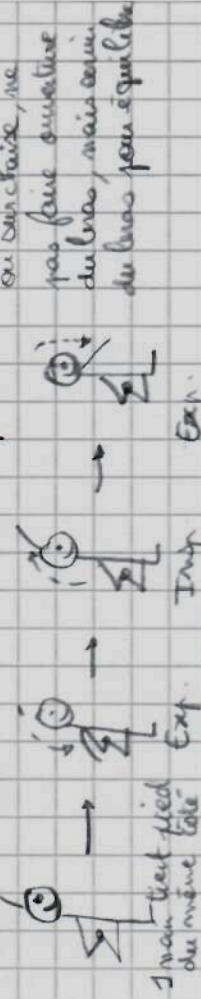
PAUSE allongée

COURS ②

① DERIVÉ DU TRIANGLE x 4



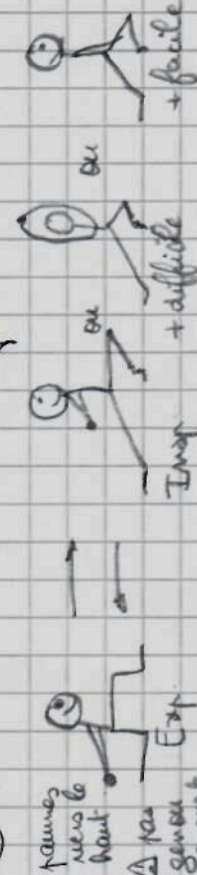
② DANSEUR x 2 de chaque côté



③ POSITION DES VENTS x 8 à 12 respirations



④ FENTES x 3 de chaque côté



⑤ HORLOGE ≈ 3 minutes

