

**Ma séance du 11/01/2021**

Heure début

12:00

Heure Fin

13:00

Commentaire

-

**Posture**



Debout pieds parallèles largeur bassin

**Préparation**



Extension des genoux assis sur une chaise

**Exercice**



Assis debout à partir d'une chaise avec l'aide de sangle

**Etirement**



Etirement fessiers assis

Commentaire

-

**Posture**

**Préparation**

**Exercice**

**Etirement**



Chevalier servant

Commentaire

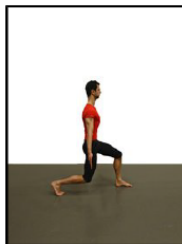
-

**Posture**

**Préparation**

**Exercice**

**Etirement**



Fente avant, 2 jambes fléchies, buste droit



Basic step sur support



Montée et descente sur petite poutre sans envol



Etirement fessiers assis

Commentaire

-

