











Un peu d'exercice...

YOGA	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA
Le chat 1 min.	Chien tête en bas 1 min.	La souris 1 min.	La girafe 1 min.	Le requin 30 sec.
				

SAUTER	SAUTER	SAUTER	SAUTER	SAUTER
10 sauts de grenouille.	10 sauts genoux collés.	10 sauts cloche-pied.	10 sauts de kangourou.	20 montées de genoux.
				

DANSER	DANSER	DANSER	DANSER	DANSER
5 tours comme une ballerine.	Danser comme un robot.	Danser très vite.	Jeu du miroir : l'adversaire fait des gestes, le concurrent l'imité. 1 min.	Danser tête, épaule, genoux et pieds.
				

MUSCULATION	MUSCULATION	MUSCULATION	MUSCULATION	MUSCULATION
Soulever un poids. 30 sec.	Courir vite. 3 min.	Gainage. 30 sec.	La chaise. 30 sec.	10 squats.
				

EQUILIBRE	EQUILIBRE	EQUILIBRE	EQUILIBRE	EQUILIBRE
L'écureuil 1 min.	Marcher sur une ligne.	Marcher sur une surface surélevée.	Marcher avec un plateau dans une main.	La planche. 30 sec.
				