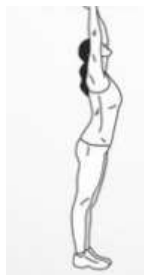


Stretching (petit cours)

Cours pour les adhérents ayant l'habitude de pratiquer avec moi.

N'oubliez pas d'inspirer par le nez et souffler par la bouche pour bien se relâcher et gagner en souplesse.

1ère partie DEBOUT derrière la chaise:



-Lever bras au ciel en inspirant et redescendre bras le long du corps

Répéter 5 fois puis 5 fois d'un côté avec un bras en haut et une main sur la chaise et 5 fois de l'autre côté.



-S'éloigner de la chaise et pauser les 2 mains dessus ; jambes tendues, pousser les fessiers en arrière, étirer le long des jambes, du dos et des bras.

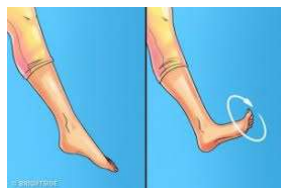
Répéter 5 fois

2ème partie DEBOUT à côté de la chaise :



Maintenir chaque position 1 minute minimum

3ème partie ASSISE :



-Enchaînement des 4 exercices, jbe tendue au sol en appui sur talon pointe de pieds flexe, rotation cheville, étirement du fessier buste en avt cheville au niveau du genou, dos rond dos creux **maintien 1 minute, 5 cercles dans un sens puis dans l'autre, maintien une minute, 5 fois dos rond dos creux, tout faire avec une jbe et changer de jbe ensuite**