

# GYM DOUCE

Semaine du 2 Nov

Voici quelques exercices à incorporer à votre séance "perso" au gré de vos envies ---

1 ECHAUFFEMENT très important alterner !

- marcher mains aux épaules et tourner les épaules
- ou " en levant les genoux

2 Sur place, une main au mur ou sur le dossier d'une chaise

- tendre une jambe de côté



5 à 10 fois  
chaque jambe

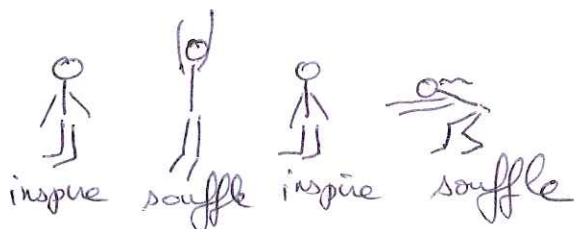
- tendre une jambe derrière



5 à 10 fois  
chaque jambe

3 sur place

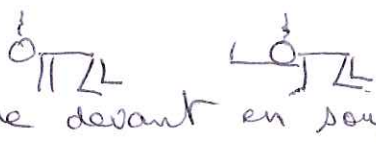
on se grandit /  
on descend le bassin



5 à 10 fois

4 à 4 pattes

étirer un bras puis l'autre devant en soufflant



5 fois

étirer 1 jambe après  
l'autre vers l'arrière



5 fois

5 Respiration - Relaxation

à choisir dans la feuille "se préparer pour une belle journée"  
envoyée pendant le 1er confinement

Bonne Journée, Anne-Maïe