

GYM DOUCE

Semaine du 9 Nov

1 ECHAUFFEMENT important

marcher sur place en emmenant les épaules devant et derrière
puis accélérer le rythme, puis diminuer, puis accélérer ---

2



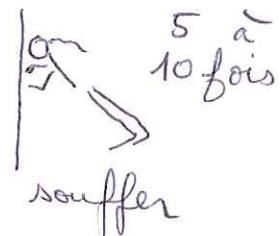
plier les genoux en faisant un grand
cercle avec les bras jusqu'en haut
redescendre les bras aussi par les côtés
10 fois

3 On peut se tenir au mur



5 à 10
fois

4 debout à 50cm d'un mur
poser les mains à plat sur le mur
plier les coudes et se rapprocher
le nez à ras du mur en soufflant.



5 à
10 fois

5 Respiration Relaxation

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

Bonne journée --- Anne marie