

6ème séance !



« 1...2...3... suite et fin » – Semaine 52

Matériels indispensables !



De la musique + la fin des pas de danse = chorégraphie garantie
♪ Jingle bell – Minions For Christmas e Il Magico Natale – Il Menestrello
Sognatore ♪

Règles de sécurité!



**Assurez-vous d'avoir l'espace nécessaire et
aucun obstacle à proximité**

**Apprenez les pas exercice par exercice,
prenez votre temps**

Chaussures non glissantes

Chaise à proximité

Bouteille d'eau

Et surtout dansez et souriez...

1er exercice !
1ère séance !



Membres supérieurs - Semaine 46

Commencez la séance par l'échauffement
articulaire proposé en séance 1

2ème exercice ; 5ème séance !



« 1...2...3... Prêt pour les fêtes » - Semaine 51

Reprenez les pas de la séance 5, ils constituent
les 1ers pas de la chorégraphie 👍

3ème exercice : 5ème pas = Ouverture

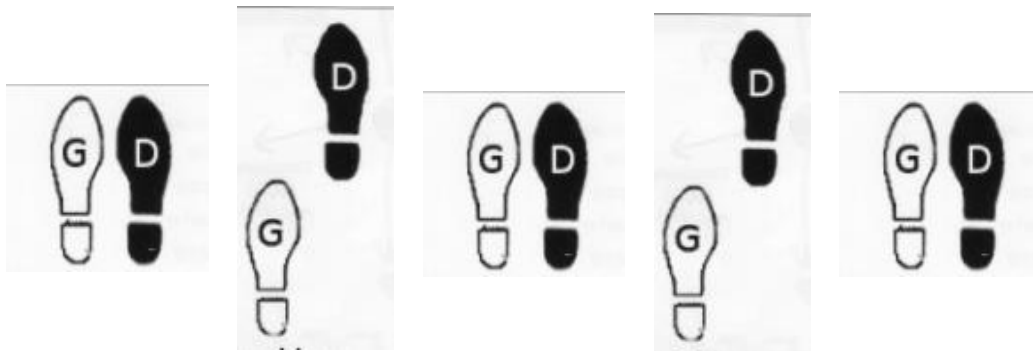


Départ pieds joints :

- 1- Avancez pied gauche écarté
- 2- Avancez pied droit écarté
- 3- Revenez pied joint en commençant par le pied gauche en 1^{er} puis pied droit

4ème exercice :

6ème pas = step avant



Départ pieds joints :

- 1- Step (un pas) droit devant - ramenez pied gauche à côté de pied droit
- 2- Step droit devant - ramenez pied gauche à côté de pied droit
- 3- Step gauche devant - Ramenez pied droit à côté de pied gauche
- 4- Step gauche devant - Ramenez pied droit à côté de pied gauche
- 5- Rock step droit devant (le pied gauche reste statique, pas droit devant, revenir sur pied gauche)

5ème exercice :

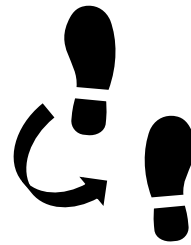
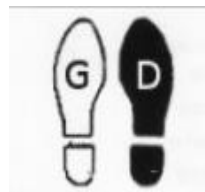
7ème pas = step arrière



Départ pieds joints :

- 1- Step (un pas) droit arrière - ramenez pied gauche à côté de pied droit
- 2- Step droit arrière - ramenez pied gauche à côté de pied droit
- 3- Step gauche arrière - Ramenez pied droit à côté de pied gauche
- 4- Step gauche arrière - Ramenez pied droit à côté de pied gauche
- 5- Rock step droit arrière (le pied gauche reste statique, pas droit arrière, revenir sur pied gauche)

6ème exercice : 8ème pas = pieds croisés



Départ pieds joints :

- 1- Glissez pied droit derrière pied gauche en ajoutant un mouvement de balancier avec les bras
- 2- Remplacez pied droit à côté de pied gauche
- 3- Glissez pied gauche derrière pied droit en ajoutant un mouvement de balancier avec les bras
- 4- Remplacez pied gauche à côté de pied droit

Reproduire cette séquence 2 fois

7ème exercice : La réunification



L'heure est à la répétition pour être fin prêt lors des fêtes...

« Ne rêve pas, vis.

Ne pense pas, agis.

Ne t'excuse pas, assume.

N'hésite pas, fonce.

**Rappelle toi qu'hier est parti pour toujours, que
demain ne reviendra peut-être jamais.**

**Seul aujourd'hui t'appartient donc garde le sourire
et profite de chaque instant de la vie »**

*L'incontournable
d'une bonne séance !*



Pensez à continuer
vos activités même
en période fête !



« Oublie toutes les raisons pour lesquelles cela ne
fonctionnera pas et crois en la seule raison pour
laquelle cela fonctionnera »

#

Joyeux NOUVEAUX RÊVES
Joyeux NOUVEAUX JOURS
Joyeux NOUVEAUX DÉSIRS
Joyeuse NOUVELLE TRAJECTOIRE
Joyeuse NOUVELLE ANNÉE
Joyeux NOUVEAU TOI.

Estas &


RESTEZ CALME
ET
TENEZ-VOUS
LOIN
DU
CORONAVIRUS !

Passez de belles fêtes de fin
d'année
et rendez-vous l'année
prochaine !

Prenez soin de vous ! Sabrina.