

7ème séance !



2021, une année pour tout recommencer -
Semaine 1

Matériels indispensables !



Règles de sécurité!



IMPORTANT

Ne forcez pas si vous n'êtes pas en mesure de réaliser l'exercice

Pensez à bien respirer durant toute la durée de la séance

Ne dépassez pas vos limites

Chaussures non glissantes

Bouteille d'eau

1er exercice :
1ère séance



-1-

Le commencement

Puisqu'il faut revenir aux sources.

Membres supérieurs - Semaine 46

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

2ème exercice ; 2ème séance !

*” Le succès est la somme de
petits efforts répétés
jour après jour. ”*

- Leo Robert Collier -

Membres inférieurs – Semaine 47

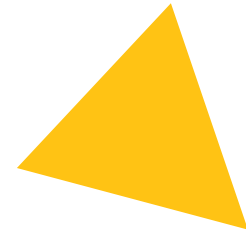
Enchaenez avec la séance 2 basée sur
l'échauffement des membres inférieurs

*L' incontournable d'une bonne
séance !*




L'eau Source de vie

Un jour... Une activité !



« C'est votre attitude, bien plus que votre aptitude,
qui détermine votre altitude »



Les 7 meilleurs médecins:
le soleil,
l'air frais,
l'exercice physique,
l'eau,
l'amour,
le repos,
le rire

Bonne
année 2021

A la semaine prochaine !

Prenez soin de vous ! sabrina.