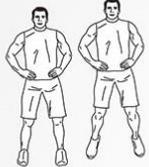
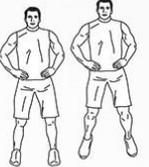
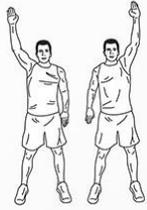




# ECHAUFFEMENT



			
hops on the spot	side-to-side hops	hops on the spot	single leg hops
			
chest expansions	arm circles	alt chest expansions	arm circles
			
torso rotations	hip rotations	torso rotations	shoulder rotations



# EXERCICES

Pendant la période de confinement, faire du sport est essentiel pour se maintenir en forme et chasser le stress. Des exercices de gainage, de renforcement musculaire et de stretching vous permettront de garder la forme. Lancez-vous des objectifs !!!



Il est très important de vous hydrater régulièrement.

Pour que ce travail soit efficace il faut effectuer au moins 2 boucles

# ETIREMENTS

