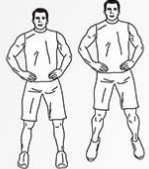
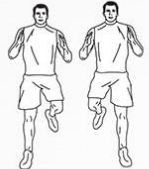
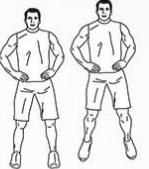



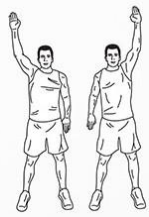









# ECHAUFFEMENT



			
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

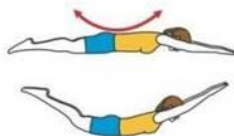


# EXERCICES SENIORS

Il s'avère que pratiquer régulièrement des exercices physiques favorise l'allongement de l'espérance de vie, prévenir ou lutter contre les douleurs physiques, les troubles posturaux et de coordination. Les exercices vont cibler les habitudes gestuelles en retravaillant les mouvements (travail musculaire et articulaire). Les résultats attendus seront la capacité du sujet à se mouvoir en toute autonomie et avoir une perception positive et efficace de ses mouvements. De plus l'activité permet de garder le moral surtout pendant cette période de confinement.



30'' par exercice récupération 30''  
3 boucles au minimum



# ETIREMENTS

