

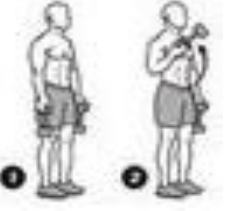
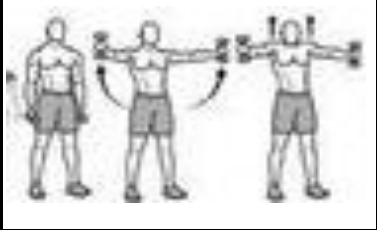



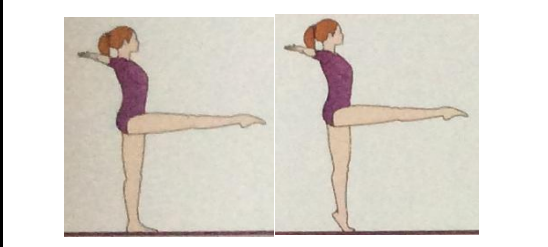
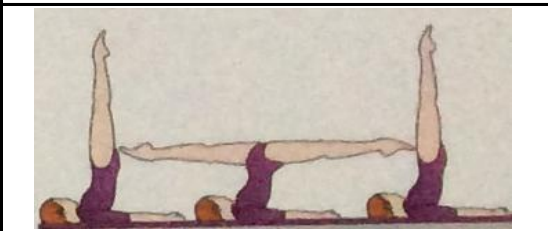


# SEANCE Adulte Mixte-Placements

CIRCUIT A ENCHAINER DANS L'ORDRE

	<p>Une petite bouteille dans chaque main. Démarrer mains devant les épaules, tendre les bras aux oreilles alternativement. <u>10 fois.</u></p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Ordre libre des exercices. Ils sont tous à faire 3 à 5 fois.</b></p>
<p>Mains au sol, genoux sur à 20 cm d'un fauteuil, canapé ou autre. Aller toucher <u>10 fois</u> avec la poitrine.</p>		
	<p>départ assis sur les talons, dos droit. Décoller les fesses jusqu'à l'alignement en conservant le dos plat, perpendiculaire au sol. Monter/descendre <u>6 fois de suite.</u></p>	
	<p>une petite bouteille dans chaque main. Elévation bras tendus jusqu'à l'horizontale, <u>10 fois.</u></p>	
	<p>Tenir en position assis sur les fesses, jambes levées pieds au plafond légèrement écartés. Mains au sol si nécessaire. <u>Tenir le plus longtemps possible</u></p>	
	<p>une petite bouteille dans chaque main. Flexion bras pour amener la bouteille jusqu'à l'épaule. Alternativement ou simultanément. <u>20 fois de chaque mains.</u></p>	
	<p>Les 2 jambes tendues, le dos droit, les bras immobiles. Passer une jambes du plus haut possible devant au plus haut possible derrière au ralenti <u>10 fois</u> puis de l'autre jambe.</p>	

	<p>une petite bouteille dans chaque main. Elévation bras tendus sur les côtés jusqu'à l'horizontale. Puis effectuer <u>30 petits battements rapides.</u></p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b><u>Ordre libre des exercices. Ils sont tous à faire 3 à 5 fois.</u></b></p>
	<p>Contre un fauteuil ou autre, s'aligner le plus possible un miroir peu vous aider). <u>Tenir entre 10 et 20s.</u></p>	
	<p>pompes au sol à genoux ou jambes tendus en conservant le dos plat. <u>8 fois.</u></p>	
	<p>enchaîner : chandelle (tenus 3s) retour sur les pieds <u>6 fois.</u> (si il y a la place et un tapis style fitness, ajouter une roulade avant)</p>	
	<p>Debout, dos droit, bras horizontaux sur les côtés. Monter la jambe droite le plus haut devant, monter sur demi-pointes et reposer. Enchaîner 8 fois de chaque jambes.</p>	
	<p>chandelle au sol, bras au sol pour s'aider à tenir. Lentement, écart de jambes et resserrer à la chandelle. Enchaîner 5 de chaque jambes.</p>	