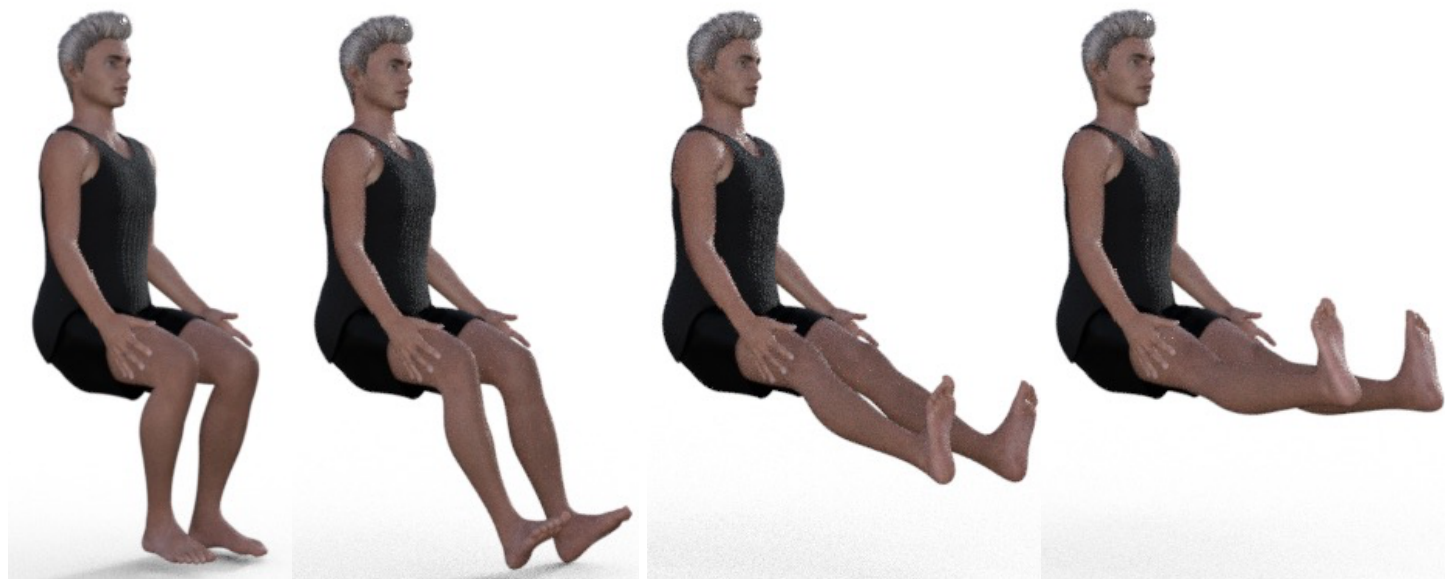


Exo assis 1 - Se tourner d'un côté puis de l'autre 10 fois



Exo assis 2 - Lever les 2 jambes lentement 10 fois



Exo assis 3 - Placer les bras pliés dans le dos 5 fois de chaque côté



Exo bras 1 - Lever les bras 10 fois



Exos bras 2 - Ouvrir les bras 10 fois



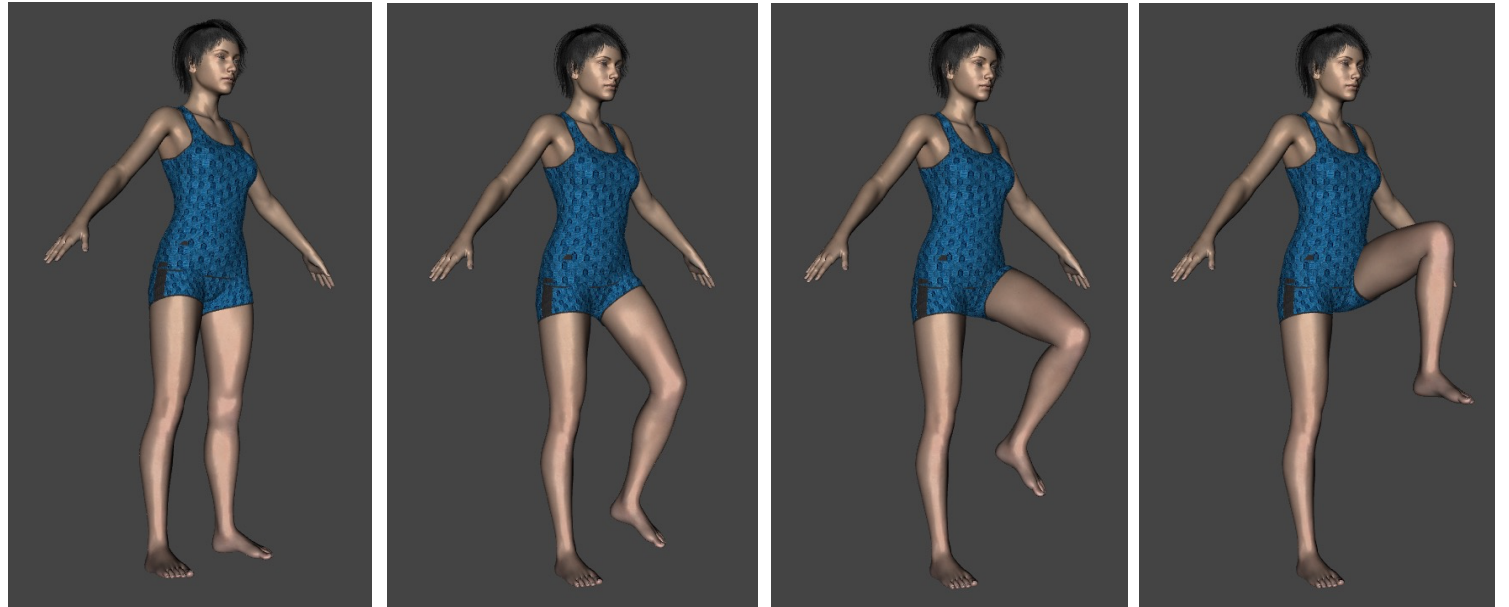
Exos bras 3 - Lever alternativement les bras 10 fois



Exo jambe 1 - Lever chaque jambe avant / arrière 10 fois



Exos jambe 2 - Lever alternativement les jambes 10 fois



Exos jambe 3 - Lever chaque jambe sur le côté 10 fois



Exo dos 1 - Se pencher d'un côté puis de l'autre 10 fois



Exos jambe 2 - S'incliner en avant puis en arrière lentement 10 fois



Exos dos 3 - Se tourner d'un côté puis de l'autre 10 fois

