

Séance du 25 Janvier 2024 de 10h à 10h45

- Routine de déverrouillage articulaire (15 min) : Faire de petites rotations avec les différentes articulations afin de mettre en mouvement le corps

- Tête
- Epaules
- Coudes
- Poignets
- Rotation du dos à droite et à gauche
- Inclinaison du dos à droite et à gauche
- Bassin
- Ouverture des hanches
- Genoux
- Chevilles

- Exercice 1 :

- Enchaînement de 3 exercices afin de travailler la mobilité du dos, l'équilibre, le renforcement musculaire

- 3 monter sur pointes de pieds et remonter sur les talons
- Marcher sur une ligne comme un funambule
- Ramasser quelque chose au sol en fléchissant les jambes au maximum

- Exercice 2 :

- Enchaînement de 3 exercices afin de travailler la mobilité du dos, l'équilibre

- 3 oiseaux avec dos plat
- Marcher sur une ligne comme un funambule en montant le genou à chaque pas
- Enrouler vertèbres par vertèbres vers le bas puis se redresser en se déroulant

- Etirements