

Séance du 29 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

- 5 écartement latéraleS avec les bras. Coude à 90°, ouverture de la cage thoracique

- Marcher sur une ligne comme un funambule

- 5 Squats. Flexion de genoux

- Exercice 2 :

- Enchaînement de l'exercice 1 et 2 de la séance du 25 janvier et de l'exercice 1 du jour