

Routine Postures Yoga fin entraînement

Routine Mobilité échauffement



Effectuer 3 mouvements par postures			
Chat et chien 	Posture de l'enfant 	Le chien museau face au ciel 	Le chien tête en bas

Effectuer 5 sec par postures		
Le guerrier D/G 	Fente avant genou à terre D/G 	L'angle latéral D/G

Routine étirements fin entraînement

Consignes : Maintenir la position 30 secondes en respirant profondément.

	Haut du corps			
Exercices	1/ Bras D+G 	2/ Bras D+G 	3/ Bras D+G 	4/
	Tronc			
Exercices	5/ Côté D+G 	6/ 	7/ Côté D+G 	8/
	Bas du corps			
Exercices	9/ Jambe D+G 	10/ Jambe D+G 	11/ Jambe D+G 	12/