



EXERCICE 4 Sur le ventre, relevez le buste et la tête en inspirant.



EXERCICE 5 Les genoux contre la poitrine, expirez en allongeant la jambe.



EXERCICE 6 Gainages, tenir chaque exercices 10 secondes 3 fois.



EXERCICE 8
Terminer par
un étirement du dos

EXERCICE 7 En équilibre sur les fessiers, tenir 10 secondes