

	Musiques	Description exercices
1	Head Shoulders	<p>Travail cardio + lignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 tours de praticable - Marche 1/2 pointe (bras dos) - Battements devant tendus - Marche 1/2 p jambes fléchies (bras dos)
2	Memories	<p>Debout jambes écartés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etirement côté (4 sec) - Venir devant + étirement en avant épaules (4 sec) <p>Faire exercice 2x à droite et 2x à gauche</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etirement en avant bras à coté des oreilles (8 sec) - En avant 8x relevé 1/2 pointe <p>Faire exercice 2x</p>
3	How do you sleep	<p>Assise au sol:(Mains ensemble au dessus de la tête)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Décoller les talons 8 x (en pointe) - Faire 4 ondes en avant <p>Faire l'exercice 2x</p>
4		<p>Couchée sur les coudes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dégagés côté, devant : pieds flexe au départ et en dehors <p>8x chaque jambe et dans chaque position</p> <p>-Abdos croisés 8 sec croisés</p>
5	Fine Line	<p>Couchée au sol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Retiré + en haut + bascule + en haut + revient retiré <p>2 x chaque jambe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jambes en haut: 8x abdos - Battements en bas : 8x chaque jambes - Battements en facial (8x) + abdos (8x)
6		<p>Couchée au sol côté:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Petits battements jambe inférieur (8x) - Petits battements avant arrière (8x) - Lever une jambe à verticale et relever le buste (8x) - Croiser jambe du haut et lever jambe inférieur (8x) - Battements coté (8x)
7	In my Bones	<p>Couchée sur le ventre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - En grenouille, lever les genoux (4x) puis le buste (4x) et maintenir position levée (4 sec) - Faire position cambré rester (8 sec)
8		<p>Assise au sol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire battements en cuillère (8sec) - Abdo une jambe en l'air (alterner jambe droite et jambe gauche (8x)) - Battement devant (l'autre jambe fléchie) (8x) - En position du chat: battement tendus (8x) et fléchis (8x)