

ECHAUFFEMENT :

**100 DOS/100 JAMBES DOS/100 VENTRE/100 JAMBES
VENTRE/ 100 SOUPLE**

CORPS DE SEANCE :

**TRAVAIL D'ALIGNEMENT PENDANT 10' SUR LE DOS EN
BATTEMENTS AVEC PALMES DE PREFERENCES, LES MAINS LE
LONG DU CORPS PUIS BRAS EN FLECHE PAR LA SUITE.**

**10' DE TRAVAIL DE RESPIRATION VENTRAL SANS PLANCHE,
AVEC PALMES BRAS EN FLECHE LE PLUS ALIGNÉ POSSIBLE**

**10' NAGE COMPLETE PENSER A ETRE LE PLUS ALIGNER
POSSIBLE**