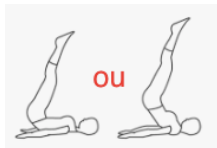


## Séance 9 Bodyform

**ECHAUFFEMENT**

Échauffement libre (dehors si possible, profitez !)

**SEANCE STATIQUE ( gainage): 40''+ 20''ou 45''+ 15''ou 1'+10''... 1,2,3 TOURS ou plus...**



IDEM AUTRE COTE



IDEM AUTRE JAMBE



IDEM JAMBE TENDUE/COTE

IDEM AUTRE JAMBE



IDEM AUTRE JAMBE



+ ATIWY