SPORT SANTE

lundi 9 novembre	Renforcement fonctionnel	Renforcer le haut du corps	Debout	Chaise stable, Tenue adaptée, bouteille d'eau pour s'hydrater, deux petites bouteilles d'eau 50cl, ou 2 petits objets du même poids
jeudi 12 novembre	Mobilité & Pilates	Adopter une routine d'etirement assis	Assis	Chaise stable, Tenue adaptée, bouteille d'eau pour s'hydrater + tapis + serviette de toilette ou de piscine
vendredi 13 novembre	Mobilité adaptée	Renforcer le haut du corps	Assis	Chaise stable, Tenue adaptée, bouteille d'eau pour s'hydrater, deux petites bouteilles d'eau 50cl, ou 2 petits objets du même poids
lundi 16 novembre	Renforcement fonctionnel	Renforcer le bas du corps	Debout	Chaise stable, Tenue adaptée, bouteille d'eau pour s'hydrater, deux petites bouteilles d'eau 50cl, ou 2 petits objets du même poids
jeudi 19 novembre	Mobilité & Pilates	Adopter une routine d'etirement debout	Debout	Chaise stable, Tenue adaptée, bouteille d'eau pour s'hydrater + tapis + serviette de toilette ou de piscine
vendredi 20 novembre	Mobilité adaptée	Renforcer le bas du corps	Assis	Chaise stable, Tenue adaptée, bouteille d'eau pour s'hydrater, deux petites bouteilles d'eau 50cl, ou 2 petits objets du même poids
lundi 23 novembre	Renforcement fonctionnel	Endurance musculaire haut du corps	Debout	Chaise stable, Tenue adaptée, bouteille d'eau pour s'hydrater, deux petites bouteilles d'eau 50cl, ou 2 petits objets du même poids
jeudi 26 novembre	Mobilité & Pilates	Adopter une routine d'etirement allongé	Allongé	Tapis, Tenue adaptée, bouteille d'eau pour s'hydrater + tapis + serviette de toilette ou de piscine
vendredi 27 novembre	Mobilité adaptée	Endurance musculaire haut du corps	Assis	Chaise stable, Tenue adaptée, bouteille d'eau pour s'hydrater, deux petites bouteilles d'eau 50cl, ou 2 petits objets du même poids