

Semaine 1

1. Rendez-vous à 16h00 devant nos écrans
2. Accueil et connexion (tests)
3. Échauffements divers, avec la musique en fond
4. Chutes
5. Exercices avec une balle (debout et au sol)
6. Exercices avec le haut du Kimono au sol
7. Faire sa ceinture tout seul
8. Retour au calme
9. Exercices d'étirements
10. Faire son «KIMBAG»
11. Ressentis de chacun

Matériels à disposition

- ▶ Kimono
- ▶ Ceinture
- ▶ Balle
- ▶ Matelas

Durée

- ▶ 30 minutes

