

# Semaine 4

1. Rendez-vous à 16h00 devant nos écrans
2. Accueil et connexion (tests)
3. Échauffements divers, avec la musique en fond
4. Exercices de «Kumi Kata»
5. Exercices de révisions techniques du «Go Kyo»
6. Retour au calme
7. Exercices d'étirements
8. Faire son «KIMBAG»
9. Ressentis de chacun

## Matériels à disposition

- ▶ Kimono
- ▶ Ceinture
- ▶ Partenaire (si possible)

## Durée

- ▶ 30 minutes

