

Cours de Pilates du 25 juin

Bonjour à toutes et à tous !

Même début de cours.

Exercices :

- 1/2 ou push up

- spine twist

CONFIRMÉS enchaîner avec le saw, 14 reps de chaque max

- hundred

CONFIRMÉS enchaîner avec le scissor jambes tendues ou non, 14 reps max

- scissor

- side bend

CONFIRMÉS respiration en 6/6

- swimming

CONFIRMÉS 14 reps max

- leg pull prone, compter les respirations, essayer de tenir au moins 30 secondes de respirations, confirmés 50 secondes

- side bend 2ème côté

- one leg circle

CONFIRMÉS jambes tendues

- un exercice de détente

Bon séance !

Bises.

Nathalie

Dernière modification : 16:14