Cours de Pilates du 18 juin

Bonjour à toutes et à tous !

Même début comme d'habitude.

Exercices :

- 1/2 push up et/ou push up
- spine twist

Confirmés : 16 puis 16 saw

- one leg circle
- side kick, débutants monte plafond et redescend

Confirmés : 6 cercles au total

- side bend
- hundred
- scissor

Confirmés : enchaîner les 2, 14 reps pour le 2ème

- side kick 2ème côté
- side bend 2ème côté
- leg pull prone uniquement pour les débutants
- un exercice de détente du dos au choix

Confirmés : vous pouvez enchaîner le crabe et le rolling like a ball

Bon séance !

Bises.

Nathalie