

Après un échauffement avec bungy pump, les personnes se sont réparties sur 4 ateliers :

Atelier d'équilibre avec un ballon sur une raquette, en marchant tout en suivant un parcours,
Atelier de renforcement musculaire, adducteurs, assis sur une chaise,
Atelier de renforcement musculaire, quadriceps, assis sur une chaise,
Atelier de renforcement musculaire avec bâtons,

La séance s'est terminée par des étirements...

Atelier d'équilibre avec un ballon sur une raquette, en marchant tout en suivant un parcours



Atelier de renforcement musculaire, assis sur une chaise



Atelier d'équilibre avec un ballon sur une raquette,



en marchant tout en suivant un parcours



Atelier d'équilibre avec un ballon sur une raquette,



La séance s'est terminée par des étirements...