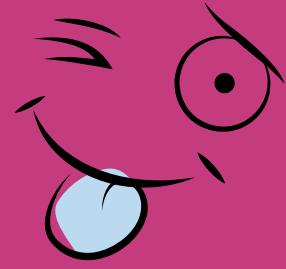


# Summer Body ou plutôt Confinement Body



## AU REVEIL

Etirement dans le lit : on réveille nos muscles en position allongée  
=> bras, jambes, dos, colonne vertébrale



Mobilisation des articulations de bas en haut pour ne rien oublier  
=> chevilles, genoux, hanches, poignets, coudes, épaules, nuque

## DANS LA MATINEE

Echauffement Pilates : avant pdéj ou 1h après - voir vidéo Youtube



## DANS LA JOURNÉE - MATIN ET/OU APRES-MIDI

### Activités DEHORS :

MARCHE : 30mn minimum

télétravail : pause déj ou soir



OU jardinage, tours de maison, aller chercher le pain à pied...



+ 1 activité dedans

### Activités DEDANS :

10 tours de table

10 squatts

X2

5 tours de table sur pointes

20 montées de genou en alternance

IDEALEMENT : 1 fois dans la matinée

+ 1 fois dans l'après-midi



OU

2 chorés Zumba à rythme modéré

(pas à fond sinon rajouter

l'échauffement) -voir vidéos Youtube



## SOIR

Stretching : 10mn zone au choix (jambes, dos...) - voir vidéo Youtube



Cohérence Cardiaque : 5 mn - appli Respirelax ou vidéo Youtube