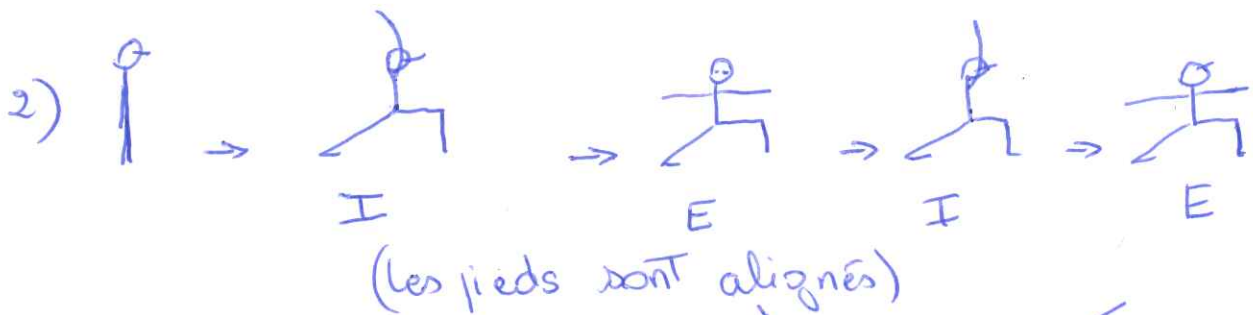
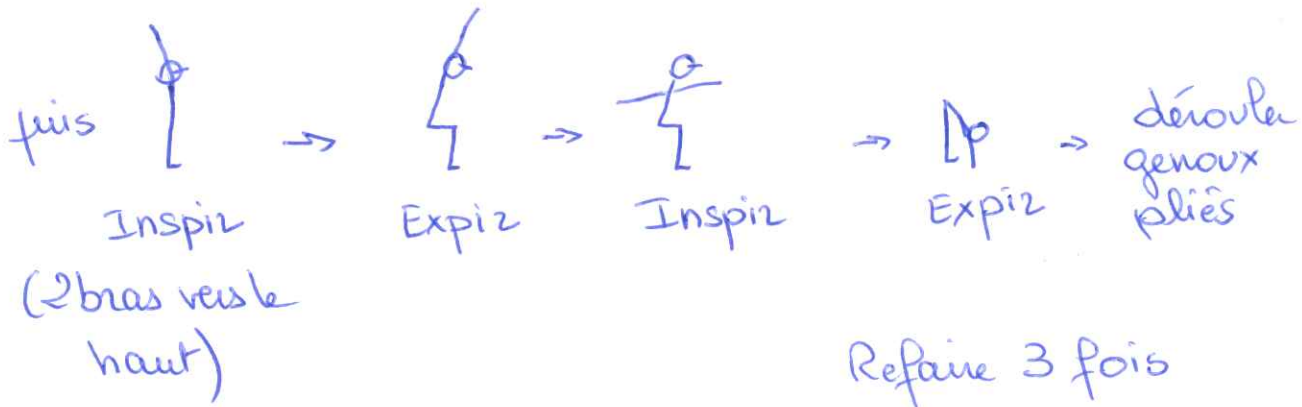
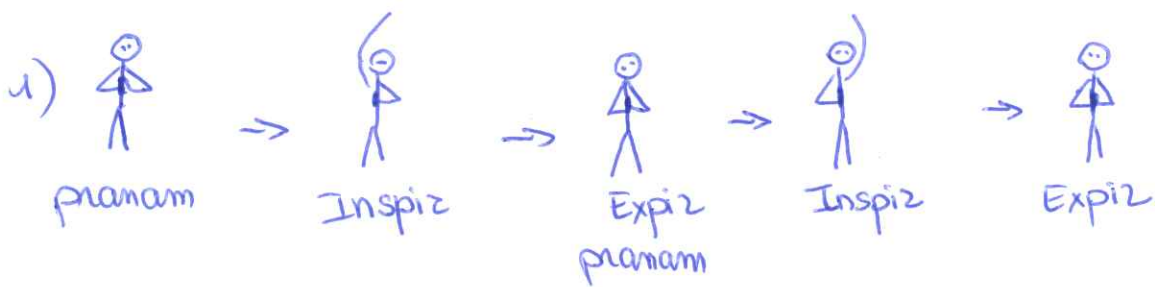
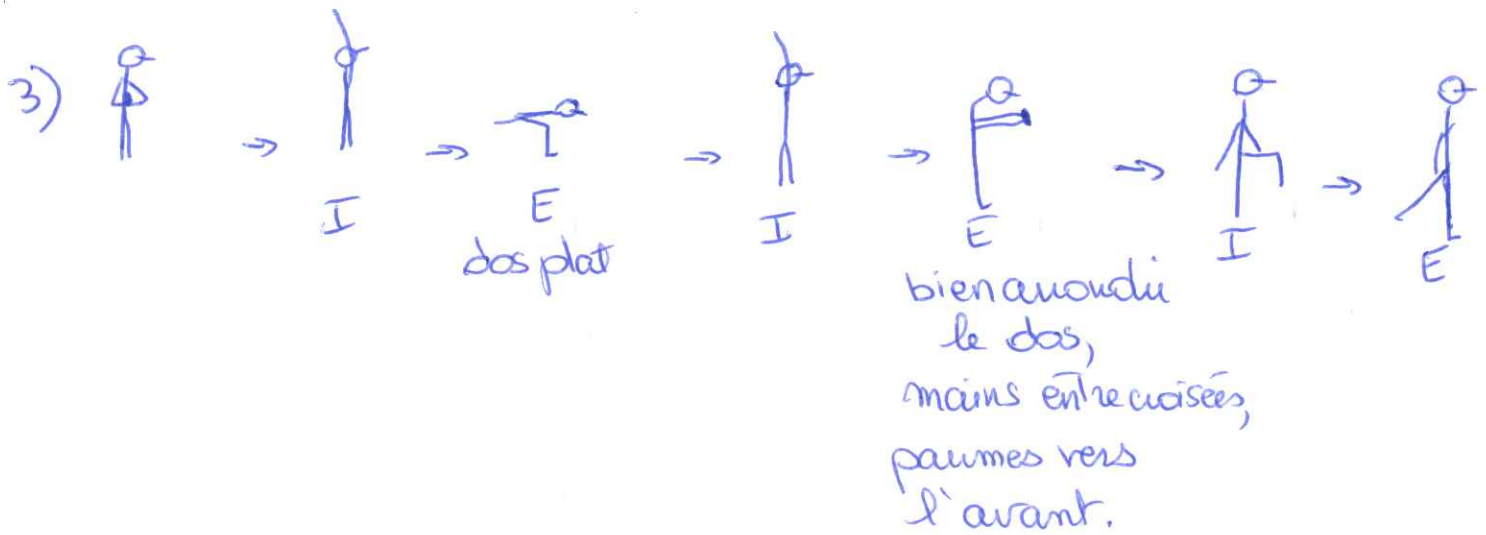


Flow n° 2



Refaire le 2) en plaçant l'autre jambe vers l'avant.



Répéter 3 fois.

les 2 postures d'équilibre peuvent être
répéter 3 fois en dynamique dans
la série.

4) Refaire la totalité du flow 1 seule fois.