

DEFI SPORTIF

RECOMMANDATIONS GENERALES

- Installez-vous dans un **endroit calme**, avec un **tapis de sol** si vous avez
- Munissez-vous d'un **chronomètre** (téléphone, montre, etc.)
- Pensez à **votre bouteille d'eau** (ou à votre gourde ahaha)
- Tous les exercices sont à réaliser **seul ou en famille**
- Chaque exercice à une **simplification (-) et une complexification (+)** pour que chaque personne puisse **adapter l'exercice à son niveau**
- Bien respecter l'ordre des exercices et **l'enchaînement de la séance** pour ne pas vous blesser
- N'oubliez pas **la partie relaxation** : c'est le plus important !!
- **Arrêter l'exercice si une douleur apparaît**
- Pensez à me faire un petit retour et à remplir votre cahier de perfs =)

MAIS SURTOUT...

**ALLER JOUER DEHORS ET PRENDRE
L'AIR SANS SORTIR TROP LOIN DE CHEZ VOUS**

!!!!!!