



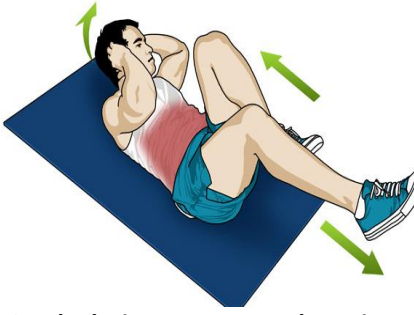

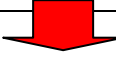
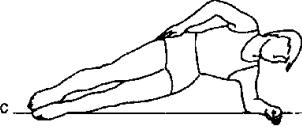
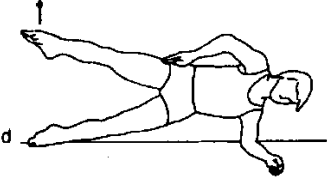


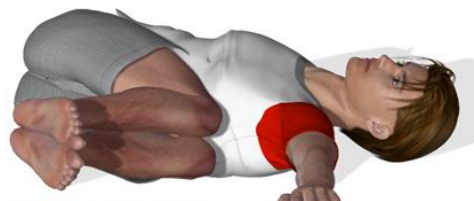
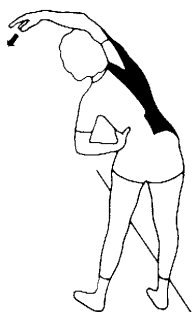
ABDOMINAUX OBLIQUES



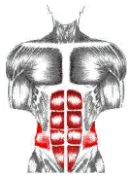
ATELIERS 14

| Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 |
|--|--|---|
| <p>Main gauche touche talon gauche et main droite touche talon droite</p>  | <p>Couché sur le dos</p>  <p>Diriger le coude vers le genou opposé</p>  <p>10 ou 15 fois puis inverser Coude droit touche genou gauche et coude gauche touche genou droit</p>  <p>Soulever tête, épaules et dos</p> |  <p>Coude droit et genou gauche qui se touchent puis inversement Poser le pied entre chaque mouvement</p> |
| <p>+ 20 SECONDES DE MAINTIEN EN GAINAGE</p> | | |
|  |   |  |

ETIREMENTS


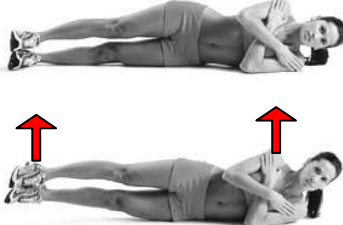
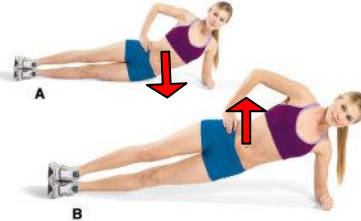


ABDOMINAUX OBLIQUES



ATELIERS

4

| Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 |
|---|---|---|
| <p data-bbox="320 725 520 786">Soulever les deux jambes</p>  | <p data-bbox="692 674 1002 703">Soulever jambes et épaules</p>  | <p data-bbox="1059 678 1393 770">Baisser le bassin, maintenir le dos droit et l'alignement cheville/bassin/épaules</p>  |

ETIREMENTS

