

## LA GV DE GHISLAINE

En attendant que les cours reprennent je vous propose des petits exercices que vous pouvez trouver sur Youtube en tapant les liens suivants. (à copier/coller)

liens	programmes
<a href="https://youtu.be/J0hOK4FQp7c">https://youtu.be/J0hOK4FQp7c</a>	1 - Souplesse – rodage articulaire
<a href="https://youtu.be/xr3rOtR9c5Q">https://youtu.be/xr3rOtR9c5Q</a>	2 - Biceps – Triceps – pectoraux - épaules
<a href="https://youtu.be/XnfvVFY1wtI">https://youtu.be/XnfvVFY1wtI</a>	3 - cuisses
<a href="https://youtu.be/QWSXBgOOI_4">https://youtu.be/QWSXBgOOI_4</a>	4 – fessiers
<a href="https://youtu.be/kKCudcHhjcg">https://youtu.be/kKCudcHhjcg</a>	5 - Abdos
<a href="https://youtu.be/47SvoZrtlKE">https://youtu.be/47SvoZrtlKE</a>	6 – Abdos suite
<a href="https://youtu.be/55w5C5lu2WI">https://youtu.be/55w5C5lu2WI</a>	7 - Souplesse
<a href="https://youtu.be/7LCZyz0vGT0">https://youtu.be/7LCZyz0vGT0</a>	8 – Souplesse suite