

# BULLE BIEN-ÊTRE N°6

Fondamentaux du  
pré-pilates acquis:  
Durée env 30'

Avant de commencer :

1

Allongez-vous et débutez la séance en faisant quelques respirations (concentration pour faire le vide)

2

Mettez- vous en position neutre et faire 8 respirations latérales thoraciques

3

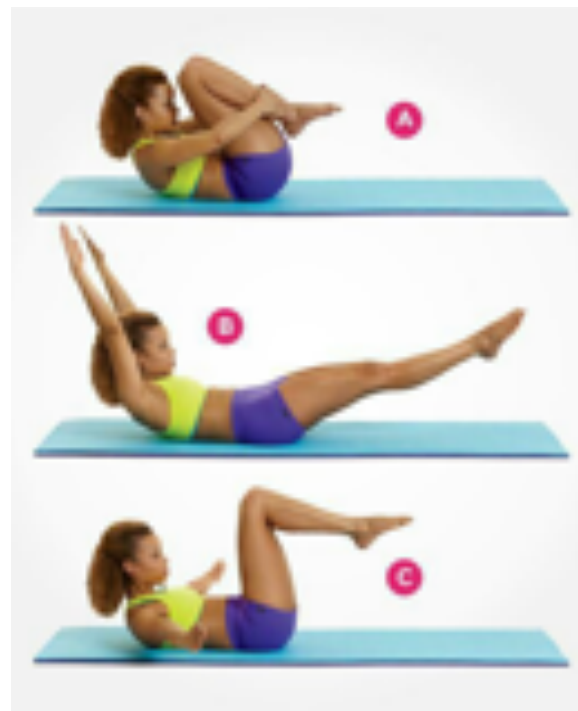
Engagez le transverse en rentrant le ventre et collez le nombril vers la CV

Rappel :

Inspirer pour se préparer et contrôler la position du corps, expirer pendant les exercices



**Chest lift (préparation abs) X 8**



**Extension des 2 jambes**



**Extension d'une jambe X 8 GD**



**Roll UP X 8**



**criss-cross X 8 de GD**



**rolling like a ball x5 axé**



**Pont d'épaules + maintien  
Sur 2 resp X4- déroulement CV**



**side kicks X 8 GD**



**front back X 8 GD**