



Séances cardio/renfo + Streching + Conseils primordiaux

publié le 06/04/2020

Chers licenciés,

J'espère que vous allez bien ?

Voici une fiche de renforcement/cardio à faire chez vous :

 [seance_renforcement_musculaire_7_minutes_04_04_2020](#) (Word de 258 ko)

...ainsi qu'une séance de stretching :

 [seance_etirements_7_minutes_04_04_2020_2_](#) (Word de 300 ko)

...et les conseils généraux pour vivre au mieux ce confinement et vous rappeler que la santé et le bien-être est indispensable pour un corps et un moral sains et positifs :

 [quelques_conseils_pour_revenir_en_forme](#) (OpenDocument Text de 9.7 ko)

Sportez-vous bien, prenez soin de vous,

Mme HAREL



Académie
de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.