



# 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 streching :

 [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.