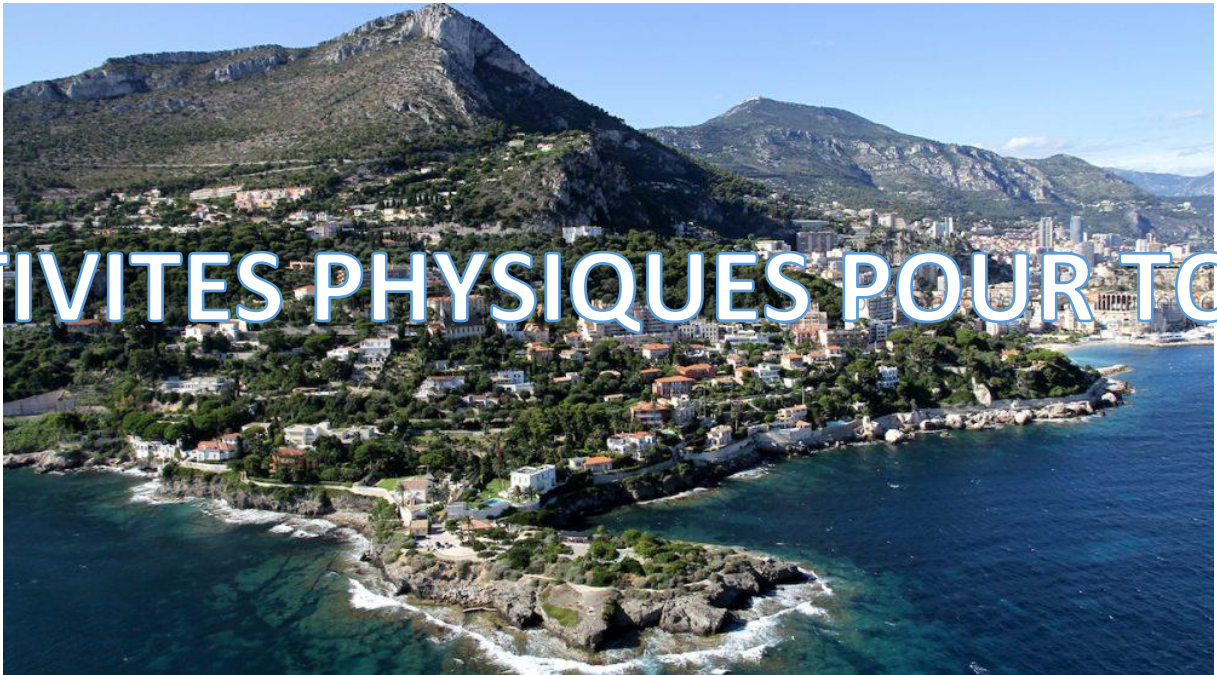
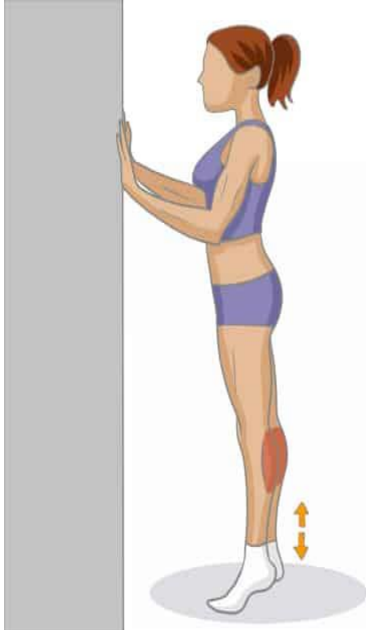


ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



SENIORS

	<p>Renforcement des mollets</p> <p>Matériel : Aucun</p> <p>Réalisation : Debout, en appui mains contre un mur, pieds parallèles jambes écartées. Montez sur la pointe des pieds en gardant les jambes bien tendues. Tenez 3 secondes la position haute et redescendez. Effectuez 4 séries de 20 à 30 répétitions.</p> <p>Muscles sollicités : Mollets</p>
<p>Conseil : Effectuez cet exercice sans reposer les talons au sol à chaque descente.</p>	