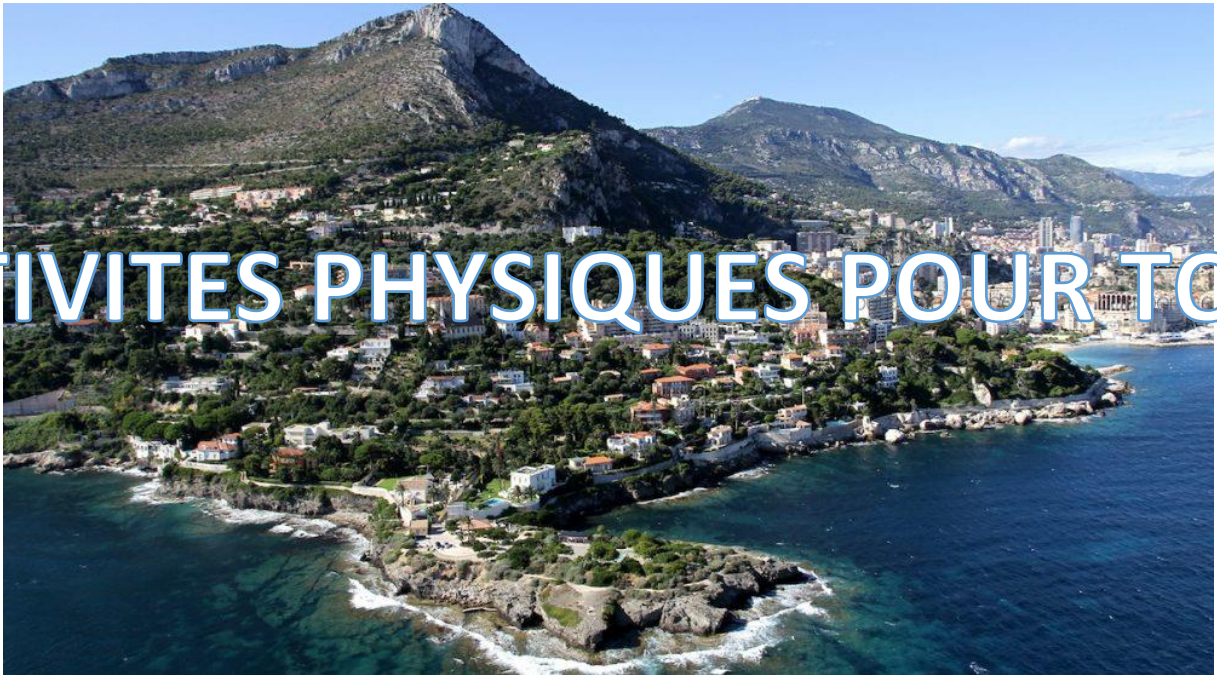
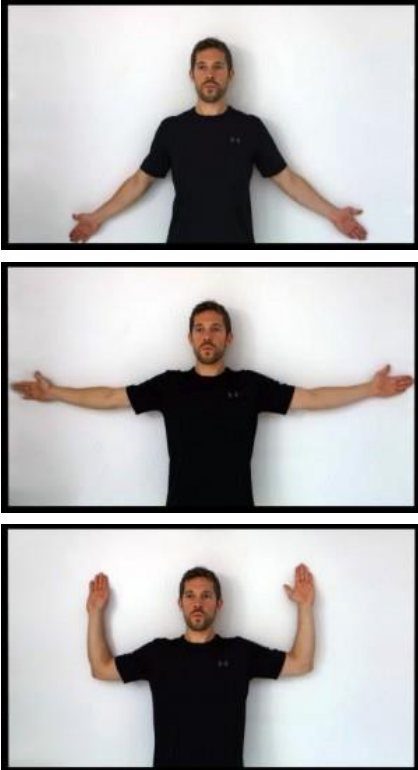


ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



SENIORS

	<p style="text-align: center;">Renforcement Dos</p> <p>Matériel : Aucun</p> <p>Descriptif : Tenez-vous bien droit contre le mur, poussez les mains, les coudes vers le haut, en gardant les omoplates contre le mur puis redescendez.</p> <p>Objectif de l'exercice : Réalisez 4 séries de 30 secondes avec 15 secondes de repos entre chaque série.</p> <p>Muscles sollicités : Dorsaux supérieurs</p>
	<p>Nos conseils : Si vous ressentez des douleurs d'épaules ou de dos, avancez les fesses de façon à avoir le corps un peu incliné vers l'arrière pour soulager la douleur.</p>