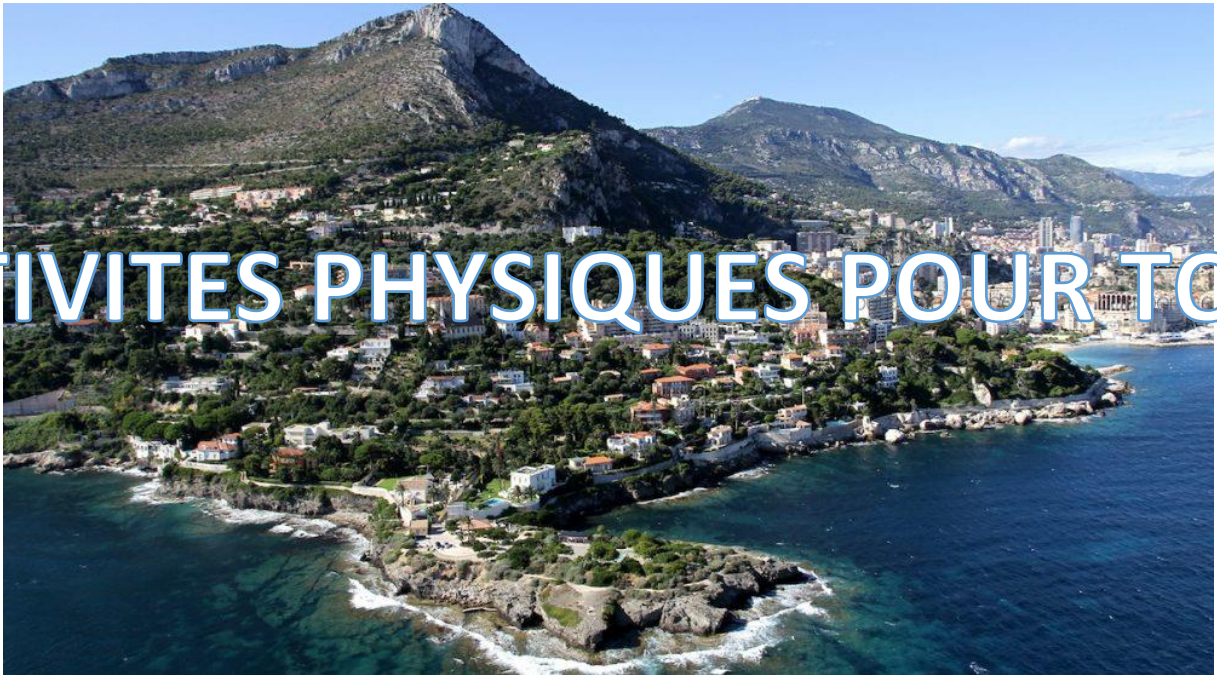



# ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



## SENIORS

	<p style="text-align: center;"><b>Renforcement des genoux</b></p> <p><b>Matériel :</b> Aucun</p> <p><b>Descriptif de l'exercice :</b> Posez les mains sur les cuisses et fléchissez légèrement les jambes. Puis effectuez lentement des petits cercles avec les genoux en gardant les pieds à plat.</p> <p><b>Objectif :</b> Réalisez 10 cercles dans un sens, 10 dans l'autre. 3 séries en récupérant 1 min 30 entre chaque.</p> <p><b>Muscles sollicités :</b> Chaînes musculaires des jambes.</p>
	<p><b>Notre conseil :</b> Si vous ressentez la moindre douleur en effectuant ces exercices, il est préférable de vous arrêter.</p>