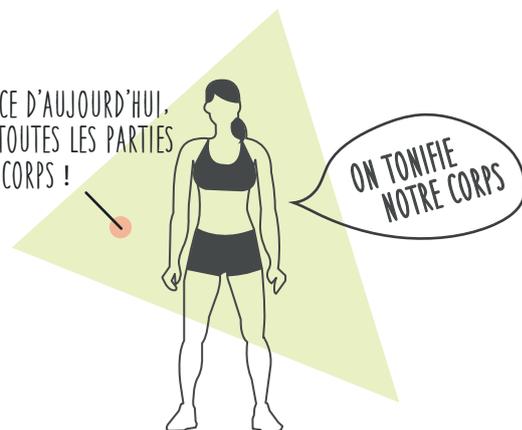


# FIT TONIC

.be FIT AEROBIC

DANS L'EXERCICE D'AUJOURD'HUI,  
ON TRAVAILLE TOUTES LES PARTIES  
DU CORPS !



## LES FIGURES À REPRODUIRE

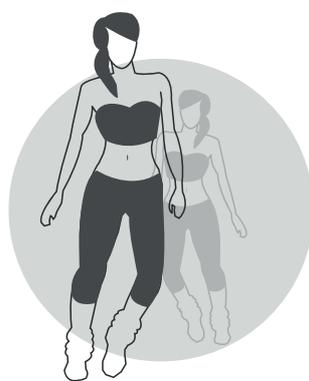


1

### ECHAUFFEMENT

FLEXION DES JAMBES ET  
DES BRAS :

**Ramenez le pied droit vers le pied gauche** faites le même mouvement avec les bras : de l'avant vers les hanches (10 x).



2

### LE PONY

SAUTILLER :

Sur un espace assez grand, sautillez sur chaque pied en les ramenant vers le pied opposé. Les bras, eux, sont sans mouvement le long du corps.



3

### ARC DE CERCLE

CHOREGRAPHIE DES JAMBES  
ET DES BRAS

Le langage des jambes est le même que celui de la figure N°1 mais en plus de **bouger** le bas du corps, les deux bras devant vous, sont aussi en mouvement : **ramenez** les bras de gauche à droite en formant un arc de cerle, puis alterner avec un cerle complet.



4

### LA DANSEUSE

BRAS CHASSÉS

Gardez le même rythme, et chasser les bras de l'intérieur vers l'extérieur (5x).