

# PLAN DU 6 MAI 2024

- Dhanurasana (Section postures extension arrière).
- Ustrasana (Section postures extension arrière).
- Les quadriceps (Section Anatomie)
- La respiration (Section Anatomie). On voit une partie du document.

TEXTE EN MAUVE : À IMPRIMER À PARTIR DU PORTAIL

PROCHAINE RENCONTRE : 10 mai