

PLAN DU 22 AVRIL 2024

- On répond ensemble à un mini quizz des flexions avant, idéalement sans les notes afin de vérifier l'intégration de vos apprentissages.
- Vkrasana (Section postures debout). Révision des principes de bases et d'alignement nécessaire à la pratique de cette posture.
- Tenseur du fascia lata (Section Anatomie)

TEXTE EN MAUVE : À IMPRIMER À PARTIR DU PORTAIL

PROCHAINE RENCONTRE : 29 AVRIL