

# PLAN DU 8 AVRIL 2024

- Prasarita Padottanasana (section Asanas posture debout)
- Upavistha Konasana en flexion (Section Asanas postures flexions avant)
- Janu Sirsasana (Section Asanas postures flexions avant)
- Les glutéaux (Section Anatomie)
- Fiche de posture

TEXTE EN MAUVE : À IMPRIMER À PARTIR DU PORTAIL

PROCHAINE RENCONTRE : 6 avril