



Taïso

Programme de Septembre à Décembre 2013 :

Septembre :

Jeudi 5 = Le Miroir,

Lundi 9 = Le Rythme,

Jeudi 12 = Exercices ABDOS,

Lundi 16 = Équilibre,

Jeudi 19 = Exercices du Haut du corps,

Lundi 23 = La Souplesse,

Jeudi 26 = Exercices Bas du corps,

Lundi 30 = La Mémoire, Coordination, Réflexe.

Octobre :

Jeudi 3 = L'Elastique,

Lundi 7 = Le Temps,

Jeudi 10 = L'Echelle,

Lundi 14 = La Confiance,

Jeudi 17 = Le Ballon,

Novembre :

Lundi 4 = Les Ateliers 1,

Jeudi 7 = Les Ateliers 2,

Lundi 11 = Le Ballon,

Jeudi 14 = Le Collectif,

Lundi 18 = Combat, Crie,

Jeudi 22 = Le rire,

Lundi 25 = Exercices au Sol,

Jeudi 28 = Deux ou Tous Ensemble,

Décembre :

Lundi 2 = Les poids,

Jeudi 5 = La Respiration,

Lundi 9 = Exercices Complet de Musculation,

Jeudi 12 = La Relaxation,

Lundi 16 = La Corde,

Jeudi 19 = Dans le Noir.