DEVOIRS POUR 31 MAI 2023

Lecture :
Lire les documents de la rencontre du 31 mai.

Création de séance :
A partir de la séance Rotations de la hanche :

1. Changer la posture cœur soit la posture 8
2. Changer la contre-posture soit la posture 10
3. Ajouter un échauffement de hanches avec mouvements des bras