LE CIRCUIT PAUSE ACTIVE WIXX

1 LA COURSE SUR BRAISES

Cours sur place le plus vite possible pendant 15 secondes.



2 LA CHASSE AUX MOUSTIQUES



Saute et tape dans tes mains comme pour chasser un moustique pendant 15 secondes.

3 LE MAÏS ÉCLATÉ



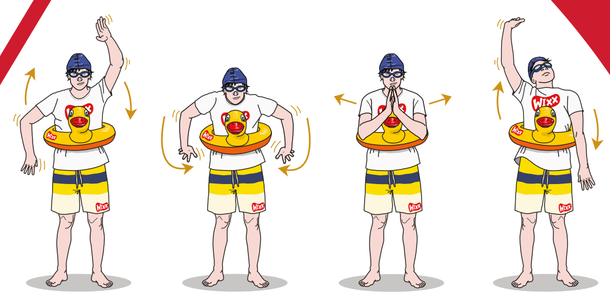
Mets-toi en boule et saute dans les airs 5 fois.

4 LE SURF



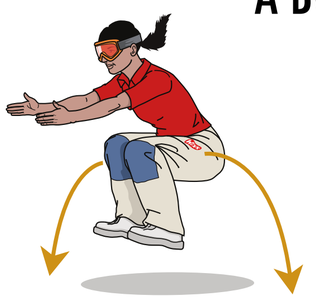
Tiens-toi en équilibre les genoux fléchis, comme sur un surf imaginaire, et saute à 180 degrés d'un côté, puis de l'autre 5 fois de suite.

5 LE NAGEUR



Nage en crawl (bras en moulin vers l'avant puis vers l'arrière) pendant 15 secondes de chaque côté.

6 LE SKI À BOSSES



Saute avec les jambes collées orientées vers la gauche, puis vers la droite, les bras en avant pendant 15 secondes.

7 LE CERCEAU



Bouge tes hanches comme si tu faisais du cerceau pendant 20 secondes.

8 LE FLAMANT ROSE



Tiens-toi en équilibre sur un pied, l'autre pied posé contre l'intérieur de ta cuisse, pendant 15 secondes. Termine le mouvement en projetant ton pied fléchi vers l'arrière en position arabesque.

9 BONUS



Fais le mouvement de ton choix pendant 15 secondes. C'EST PARTI !

10 LA BOUGEOTTE



Bouge tous tes membres dans tous les sens pendant 15 secondes.

11 LE COWBOY



Cours au galop et fais tournoyer un lasso dans ta main droite pendant 15 secondes. Répète l'exercice avec la main gauche.

12 LA DANSE DU PHARAON



Mets tes bras à l'égyptienne et agite-les en alternance pendant 20 secondes.

TU AS FINI? BRAVO ! MAINTENANT, C'EST LE MOMENT DE RELAXER.



LE BALLON

Inspire profondément et expire tout ton air, comme si tu avais un gros ballon à la place des poumons. Répète l'exercice 3 fois.

76-4016-040

WIXX.CA

Québec EN FORME

Québec