

Plan de la classe

tableau

* Faire les positions de yoga 10 secondes chacune (images placées au tableau)

Faire le chat (4 pattes) en dessous de la table.

Passer en dessous et au dessus de la toile d'araignée

Flamants roses

Jeu de poches Halloween



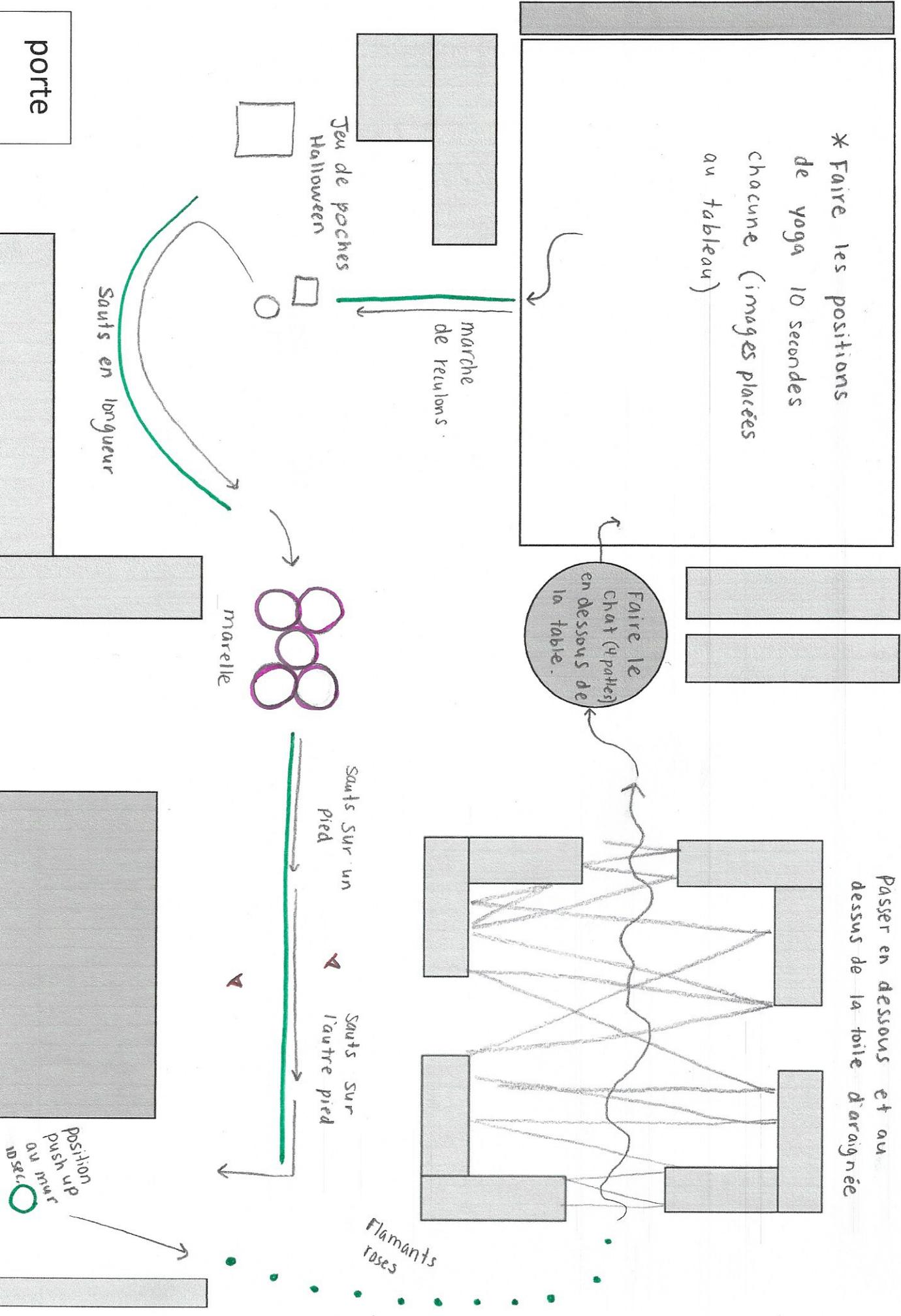
Sauts sur un pied
Sauts sur l'autre pied

Sauts en longueur

marche de reuions

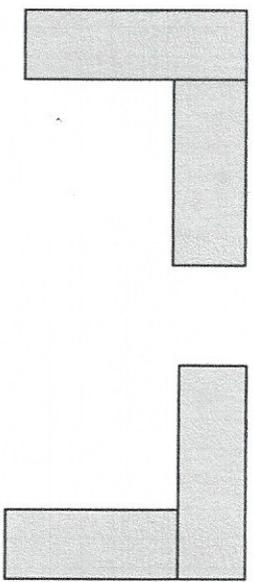
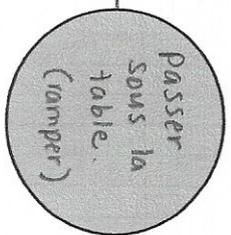
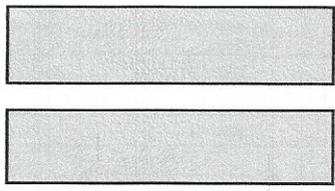
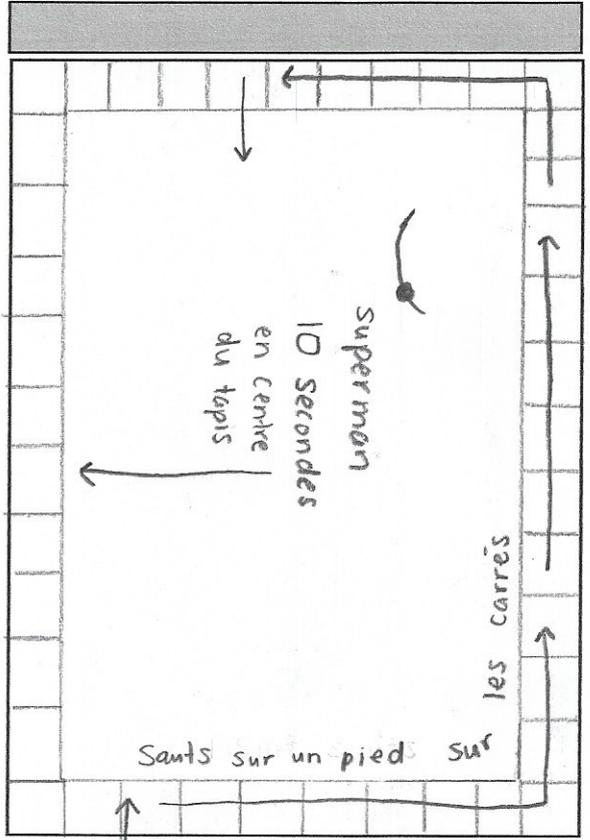
porte

Position push up ou tier 10 sec.



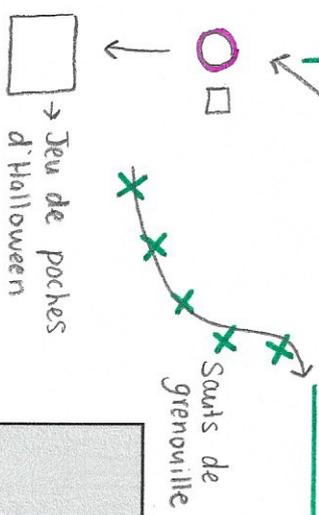
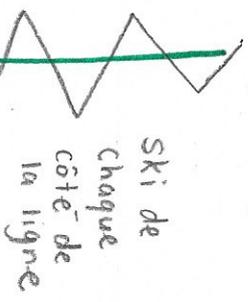
Plan de la classe

tableau



crabe

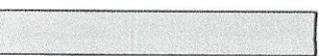
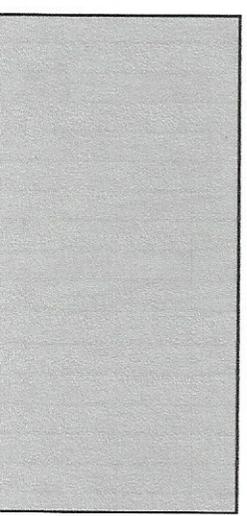
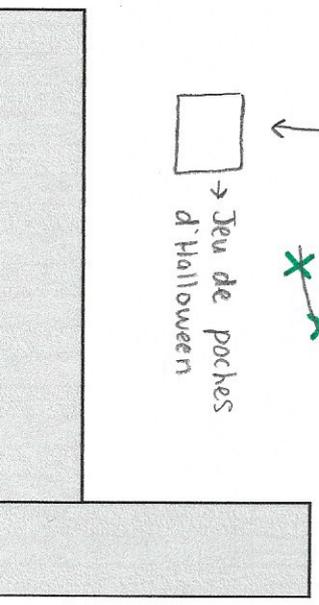
Batterments (marche du bonhomme Carnaval)



flamants roses

5 jumping jacks

porte

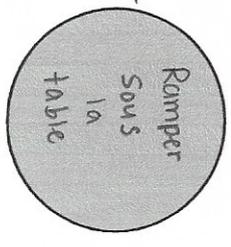
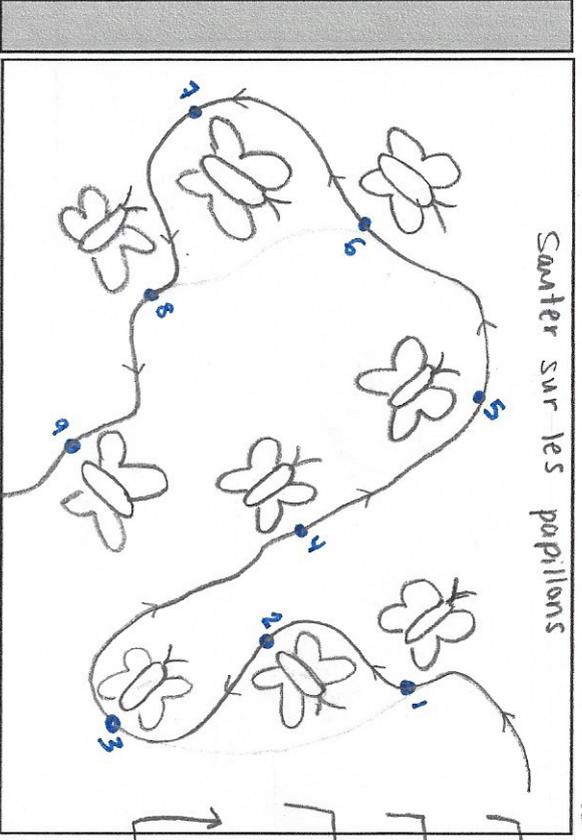


Plan de la classe

tableau

Tenir fesses levées sur la chaise

Sauter sur les papillons



Sauts de grenouille dans les cerceaux



▲
 Lancer 10 fois la balle et la rattraper sur place.
 ▲

Sauts sur un pied.

Crabe

marche sur le côté en croisant les jambes devant et derrière

Sauts sur l'autre pied.

porte

▲

▲

Plan de la classe

tableau

* Faire les positions de yoga 10 secondes chacune (images placées au tableau)

Le Chat (4 pattes) sous la table

Sauts ski de chaque côté de la ligne

* Prendre une balle et faire 5 rebonds avec au sol.

porte

planche 10 secondes

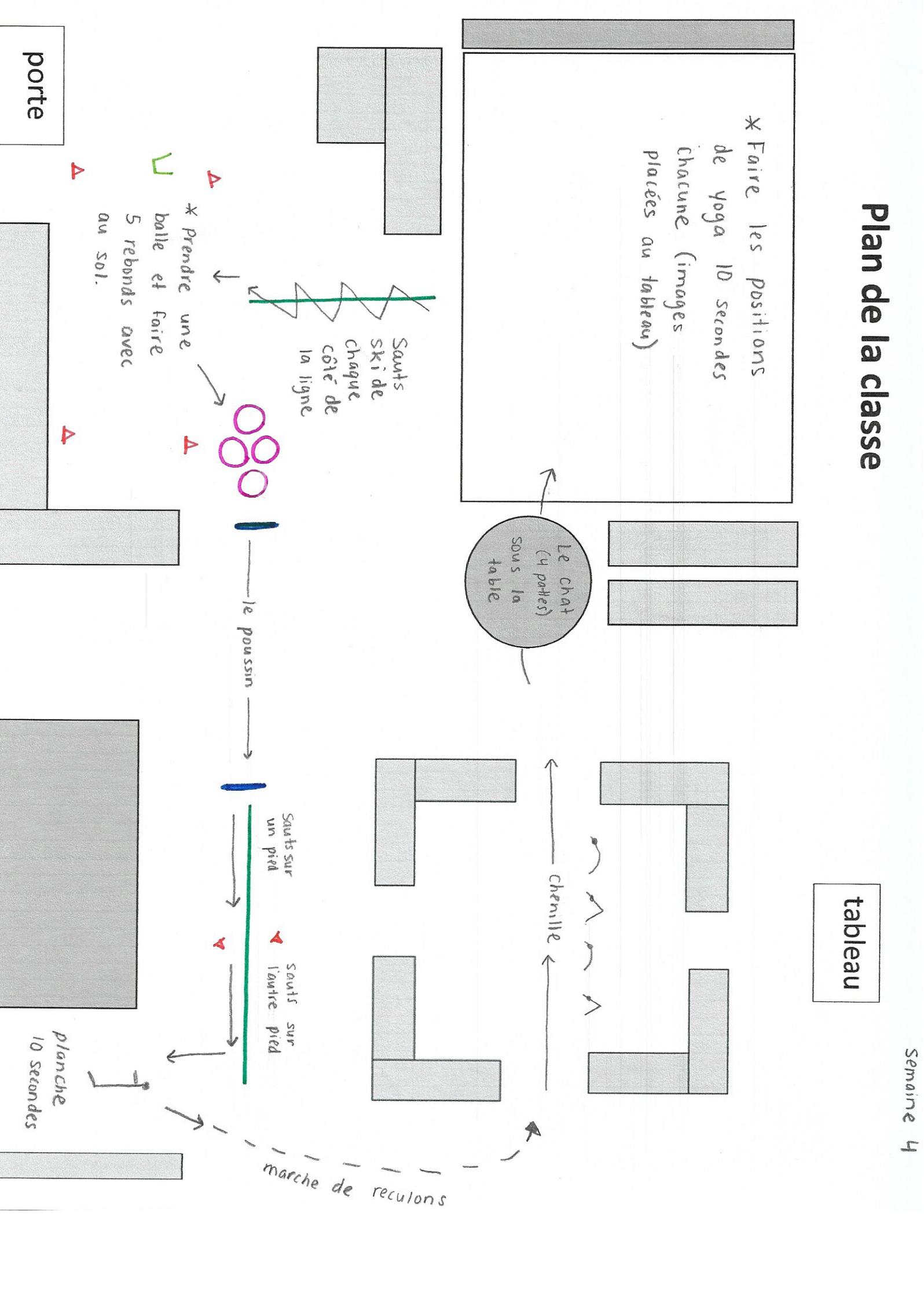
marche de reculs

chenille

Sauts sur un pied

Sauts sur l'autre pied

le poussin



Plan de la classe

tableau

