

DURANT LE CONFINEMENT

S'ENTREtenir À LA MAISON

SEMAINE 2 : DANSE

AVANT DE COMMENCER

▶ CONSEIL

Je vous propose cette semaine de faire de l'exercice en dansant, l'objectif est de se bouger.

Pour les moins danseurs d'entre vous faites au mieux de vos possibilités en suivant les pas comme ci vous étiez face à un miroir.

Je vous ai donc sélectionné 3 vidéos pour vous permettent de pratiquer 3 fois dans la semaine si vous le désirez.

Des styles différents de danse vous sont proposés (Vidéo 1 et 2), et si vous souhaitez pratiquer en famille avec les plus petits, la vidéo 3 est conseillée.

N'oubliez pas de boire de l'eau régulièrement et attachez vos basket!!!

▶ MATÉRIEL NÉCESSAIRE

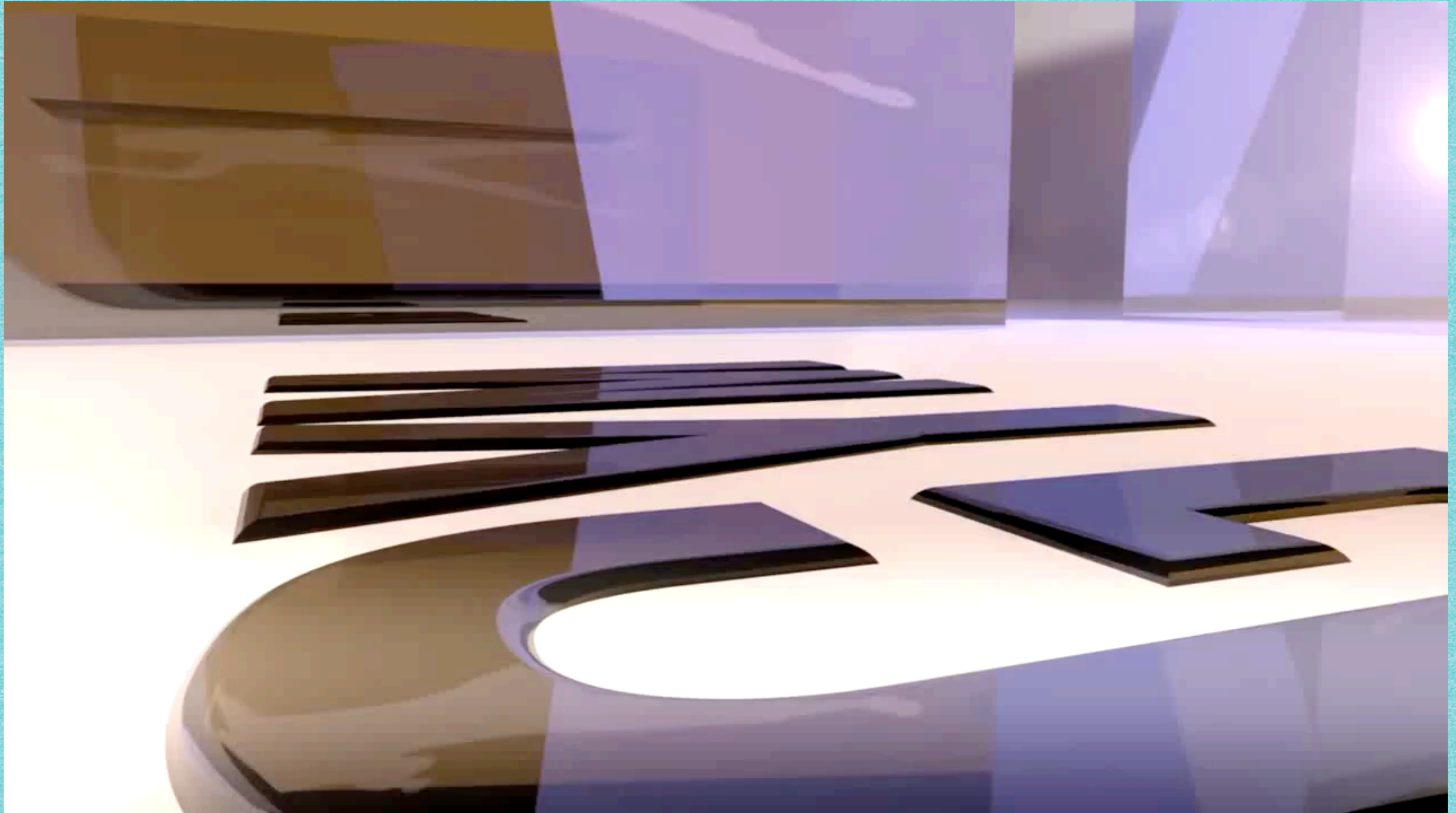
Un coin où vous pouvez danser et un écran pour suivre les vidéos que vous trouverez en copiant les liens (voir pages suivantes).

ON PEUT COMMENCER



VIDÉO 1: Danse-hall

<https://www.youtube.com/watch?v=LSPnSiieB3s>



VIDÉO 2: Latino

<https://www.youtube.com/watch?v=N2eWJShlme8>



VIDÉO 3: Avec les enfants

<https://www.youtube.com/watch?v=aBGF1p2X3jE>