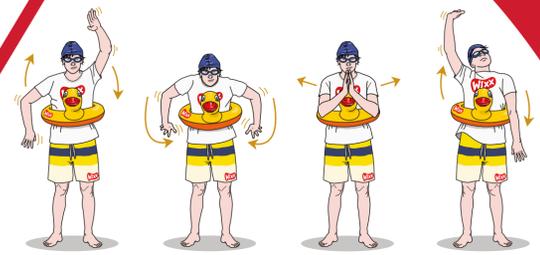


## LE SKI À BOSSES



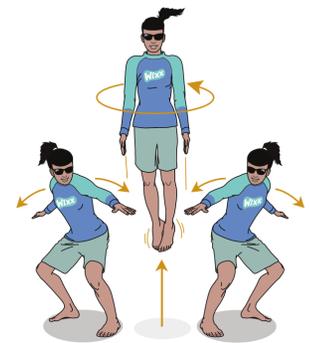
Saute avec les jambes collées orientées vers la gauche, puis vers la droite, les bras en avant pendant 15 secondes.

## LE NAGEUR



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

## 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.

## LE MAÏS ÉCLATÉ



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

## LA CHASSE AUX MOUSTIQUES



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

## LA COURSE SUR BRAISES

Cours sur place le plus vite possible pendant 15 secondes.



## 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.



## LA DANSE DU PHARAON

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



## LE COWBOY

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



## LA BOUGEOTTE

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



## BONUS



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

## 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.

## LE CERCEAU



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

# LE CIRCUIT PAUSE ACTIVE WIXX