

## **Exercices exécutés:**

- 1. Arrière tête
- 2. Tempes et côtés
- 3. Front, scalp
- 4. Mâchoire
- 5. Cou 45°
- 6. Grand pectoral
- 7. Clavicule - lymphes
- 8. Sternum - lymphes
- 9. Estomac, foie - lymphes
- 10. Petit pectoral - lymphes
- 11. Trapèze (frotter)
- 12. Trapèze (appuyer)
- 13. 3 points des côtes
- 14. Abdominaux
- 15. Diaphragme
- 16. Taille (dos)
- 17. Grand fessier (sciatique)
- 18. Dessus genoux, cuisse
- 19. Cuisse (frotter)
- 20. Mollet haut
- 21. Mollet bas
- 22. Mollet (frotter)
- 23. Voûte plantaire, coussinets
- 24. Cheville
- 25. Métronome
- 26. Demi-cercle tête
- 27. Tête
- 28. Chien satisfait
- 29. Locomotive
- 30. Epaule (étirer)
- 31. Dos - côté
- 32. Dos - torsion
- 33. Dos - bassin
- 34. Dos - médian
- 35. Kung-Fu Panda
- 36. Fessier - jambes - dos
- 37. Avant-bras - poignet
- 38. Doigts, mains, poignets
- 39. Epaule 1
- 40. Epaule 2
- 41. Cuisse (étirer)
- 42. Cuisse extérieur
- 43. Cuisse intérieur - dos
- 44. Patte de tigre
- 45. Flashdance énergisant
- 46. Appel du gorille
- 47. Redémarrage
- 48. Accordéon
- 49. Effrayant - épaule
- 50. Yeux - focus
- 51. Yeux - gauche droite
- 52. Yeux - oblique
- 53. Yeux - rond-point
- 54. Omoplate (rotation)
- 55. Poignet
- 56. Plancher pelvien
- 57. Cheville (articulation)
- 58. Mollet (genou, cheville)
- 59. Pieds