

Présidentes, Présidents, Adhérentes, Adhérents,

Voici les liens des vidéos des nouvelles séances en ligne de la semaine du 11 au 15 janvier 2021:

Cours adultes avec Malika TINET:

1)

Echauffement: <https://www.youtube.com/watch?v=LUwcMvsrjZk&feature=youtu.be>

2) LIA

lent: <https://www.youtube.com/watch?v=5uIxMAsHiM4&feature=youtu.be>

3) LIA

rapide: <https://www.youtube.com/watch?v=8R8NoXUzuPA&feature=youtu.be>

4) HIA:

<https://www.youtube.com/watch?v=C-O51fpyPzE&feature=youtu.be>

5) **Renforcement musculaire:**

<https://www.youtube.com/watch?v=C-O51fpyPzE&feature=youtu.be>

6)

Stretching: <https://www.youtube.com/watch?v=wms6s6B94TQ&feature=youtu.be>

Cours adultes avec Mathias GALTIER:

<https://youtu.be/U8HavE471eU>

Cours "Zumba kids" avec Sonia KEBER:

<https://youtu.be/7TsKZgAtgOI>

https://youtu.be/XY_KLdadlz8

<https://youtu.be/DFAaZTx6xag>

<https://youtu.be/NYYWmwjMsLk>

https://youtu.be/EHHPb_OaYmw

<https://youtu.be/t3RWcZiHe68>

Cours Pilates avec Delphine DUPONT:

<https://youtu.be/-Qst2pqvC3o>

https://youtu.be/365Y_cEayJQ

<https://youtu.be/IVAHrNWj90o>

Cours spécifique avec Ericka MAYET:

Échauffement: <https://youtu.be/fggcDcOwHnU>

LIA: https://youtu.be/TmdDHYfoL_k

Renfo: <https://youtu.be/hOPwKy482K8>

Danse latine: <https://youtu.be/8L1jniQy9qU>

Stretching: <https://youtu.be/k-4bl9Fik6w>

BONNES SÉANCES A TOUS !!!

**Comité Départemental d'Education Physique
et de Gymnastique Volontaire Allier**

Ericka MAYET

codepepgv03@gmail.com