

LES CARTES

YOGA	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA
Le chat 1 min.	Chien tête en bas 1 min.	La souris 1 min.	La girafe 1 min.	Le requin 30 sec.
				

SAUTER	SAUTER	SAUTER	SAUTER	SAUTER
10 sauts de grenouille.	10 sauts genoux collés.	10 sauts cloche-pied.	10 sauts de kangourou.	20 montées de genoux.
				