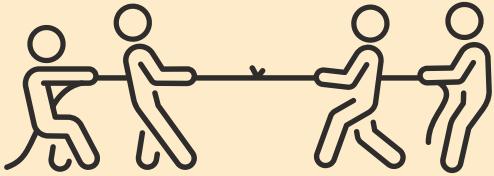


Bouge ta
classe !

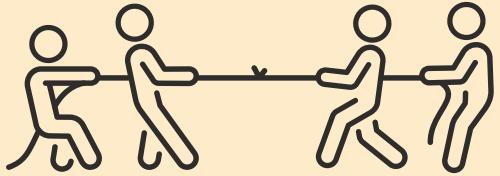
GAGES challenges



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta
classe !

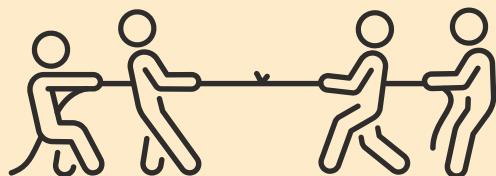
GAGES challenges



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta
classe !

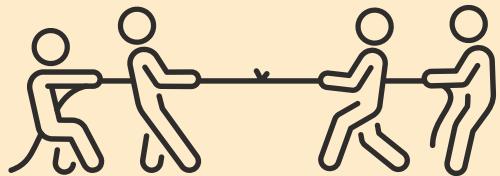
GAGES challenges



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta
classe !

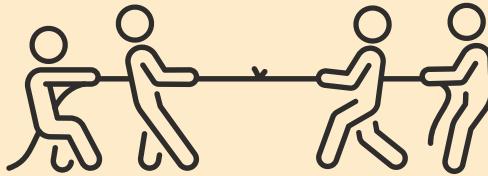
GAGES challenges



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta
classe !

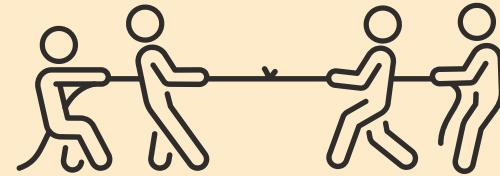
GAGES challenges



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta
classe !

GAGES challenges



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

20 squats



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

**balance les bras :
30 secondes**



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

**en équilibre sur un
pied : 20 secondes**



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

15 jumping jacks



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

10 fentes côté



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

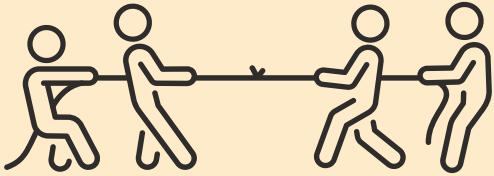
**natation de chaise
: 30 secondes**



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta
classe !

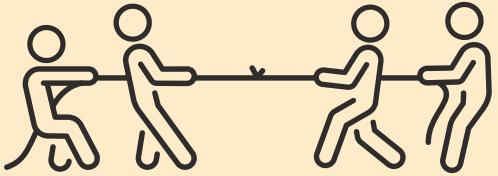
GAGES challenges



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta
classe !

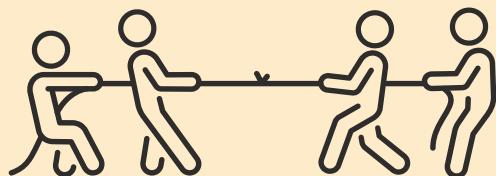
GAGES challenges



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta
classe !

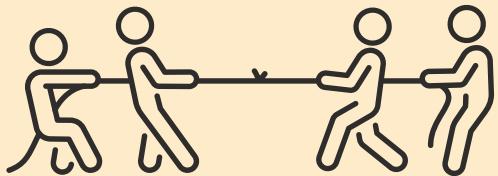
GAGES challenges



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta
classe !

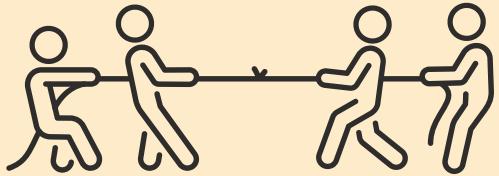
GAGES challenges



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta
classe !

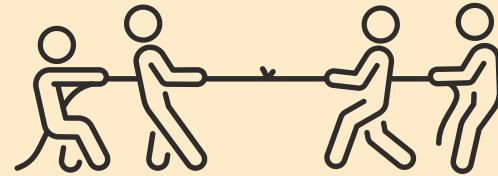
GAGES challenges



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta
classe !

GAGES challenges



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta classe !

Quel est le gage ?

danser la macaréna



@une.maitresse.sans.stress



Bouge ta classe !

Quel est le gage ?

**courir sur place :
30 secondes**



@une.maitresse.sans.stress



Bouge ta classe !

Quel est le gage ?

**30x montées de
genoux**



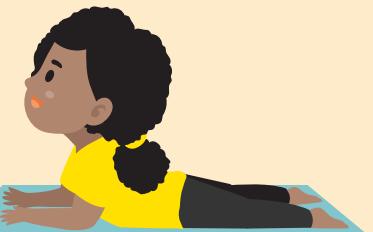
@une.maitresse.sans.stress



Bouge ta classe !

Quel est le gage ?

**gainage : 30
secondes**



@une.maitresse.sans.stress



Bouge ta classe !

Quel est le gage ?

10 fentes avant



@une.maitresse.sans.stress



Bouge ta classe !

Quel est le gage ?

30x talons-fesses

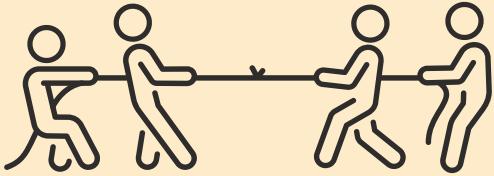


@une.maitresse.sans.stress



Bouge ta
classe !

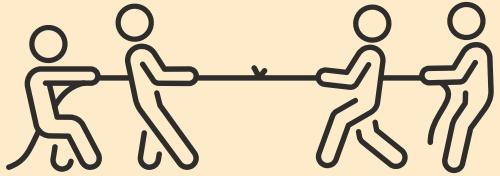
GAGES challenges



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta
classe !

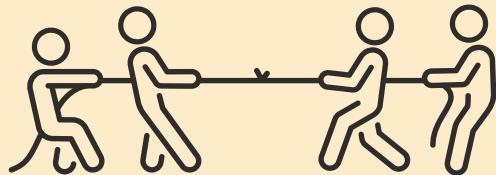
GAGES challenges



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta
classe !

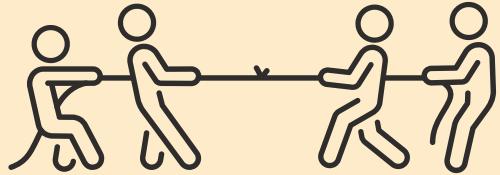
GAGES challenges



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta
classe !

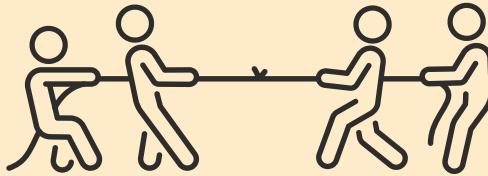
GAGES challenges



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta
classe !

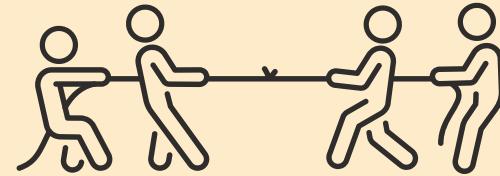
GAGES challenges



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta
classe !

GAGES challenges



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

à 4 pattes sous les chaises



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

danser sur "clap your hands"



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

10 pompes



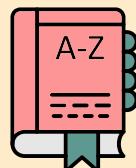
@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

15x levers d'haltères-dicos



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

15 sauts de grenouille



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

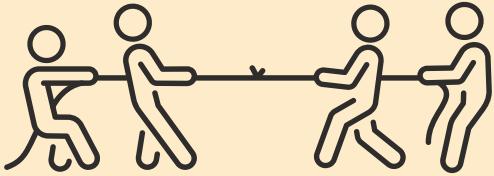
mains sous les pieds : 20 secondes



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta
classe !

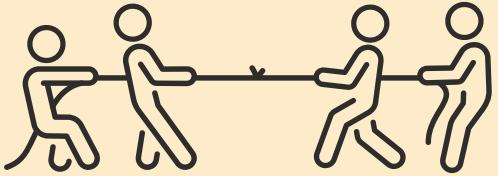
GAGES challenges



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta
classe !

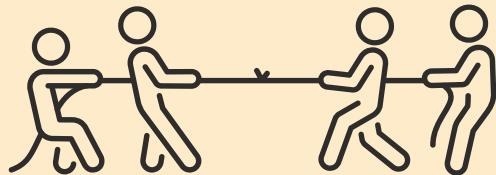
GAGES challenges



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta
classe !

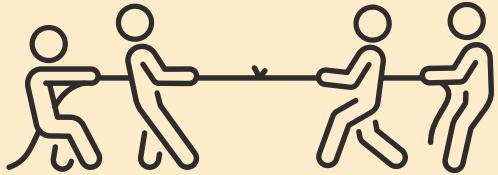
GAGES challenges



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta
classe !

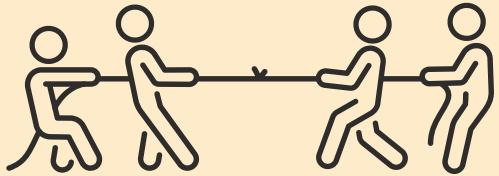
GAGES challenges



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta
classe !

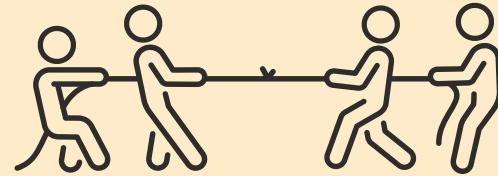
GAGES challenges



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta
classe !

GAGES challenges



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

danser YMCA



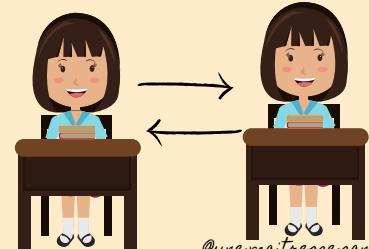
@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

**changer de chaise
avec son voisin le
plus de fois possible**



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

**body clapping sur
"We will rock you"**



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

**danser les lettres
de son prénom**



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

**sauter à cloche-
pieds : 30 secondes**



@une.maitresse.sans.stress

Bouge ta classe !



Quel est le gage ?

**monter sur sa
chaise, sur les bancs**



@une.maitresse.sans.stress