

Bonjour les élèves,

J'espère que vous gardez la forme malgré le fait que vous devez rester à la maison!

Il y a quelques années les "Tabatas" étaient à la mode. J'ai redécouvert le plaisir d'en faire à la maison avec mes deux grandes filles.

Je vous partage donc celui que je fais présentement à la maison. Sachez qu'il y en a plein sur YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=JrZ7FaS8uy8&feature=share>



[Tabata Songs - Trance HIIT - YouTube](#)

Mon circuit, ma santé Circuit d'entraînement de niveau avancé avec des intervalles de 20 secondes d'effort suivi de 10 secondes de repos. Titre : Trance HIIT Artiste :

Tabata Songs [https ...](https://www.youtube.com)

www.youtube.com

Je vous souhaite beaucoup de plaisir juste à bouger!

J'ai très hâte de vous retrouver en septembre!

Mes amis de 6e, je vous téléphone bientôt.

Affectueusement,

Mme Anik

xxx