

A VOUS DE JOUER !

Lexique (titres des vidéos):

Sports = chorégraphie et mouvement inspirés de vos sports préférés

Jeu = chorégraphie et mouvement inspiré des jeux les plus populaires

1 Renfo = 1 chanson de renforcement musculaire

1 Af = 1 chanson d'abdos-fessiers

Sports co = sports collectifs

Sports indiv = sports individuels

Vous allez découvrir des entraînements avec des jeux, d'autres avec des mouvements de sports populaires.

Des entraînements plutôt cardio, d'autres plutôt renfo.

Certains à faire seul, d'autres à faire avec vos proches.

Sélectionnez l'entraînement qui vous convient selon votre situation, vos goûts et vos objectifs du moment.

Vos entraînements sont animés par **Romuald Carlet co-fondateur du PLAY FOR FIT.**

Avec la participation des superbes **Diana, Lorna, Alexandre, Youri, Faustin et Mickael.**

Avant de commencer :

- Assurez-vous d'avoir de l'espace devant vous, derrière vous et sur les côtés.

Lors de votre séance vous pourrez également adapter les mouvements à votre espace (les mouvements effectués en avant ou en reculant peuvent être effectués sur place si besoin, exemple : fentes sur place pour 1,2,3 soleil).

- Ayez en tête qu'il est tout à fait normal de ne pas réussir tous les mouvements dès votre premier entraînement, la maîtrise des gestes, du rythme et des chorégraphies viendra après quelques séances d'une même vidéo.

Lors de vos premiers entraînements, n'hésitez pas à stopper votre effort pour regarder l'exécution d'un mouvement que vous avez du mal à réaliser, faites-le au ralenti puis reprenez l'entraînement quand vous êtes prêt(e).

Sur le même principe, pensez à évoluer à votre rythme, si vous êtes fatigué ralentissez tout simplement et accrochez vous, continuez votre effort mais à votre rythme. Vous allez progresser à chaque séance et dans quelques mois vous serez au top !

(Des options « faciles » vous seront également proposées dans chaque vidéo)

- Pensez également à mettre la vidéo en pause de temps en temps pour vous hydrater (régulièrement mais pas trop souvent et plutôt de petites gorgées)

- Abonnez-vous à notre compte **playforfit sur instagram et facebook** pour ne rien rater de nos posts, conseils, jeux concours, challenges,...

Vous pouvez également nous contacter directement :

Instagram : steveplayforfit, romualdplayforfit

Facebook : steveplayforfit

Nous vous souhaitons une belle progression et de bons moments **PLAY FOR FIT** avec vos proches ! 😊 😊 😊