

FICHE PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ : **Aïkishintaiso**



Temps de préparation : 5min

Indicateur de mise en place : ☆☆☆☆
Difficile Facile

Déroulement	Exemples
<p>- Enchaînement de postures</p> <p>→ Travaille de verticalité, horizontalité et de posturologie.</p>	