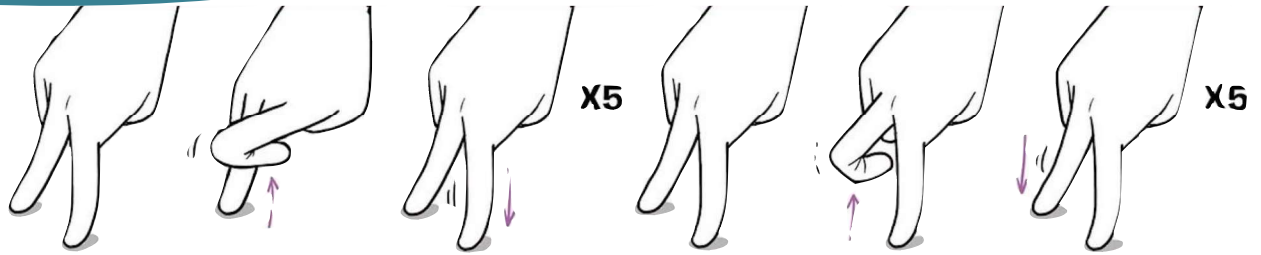
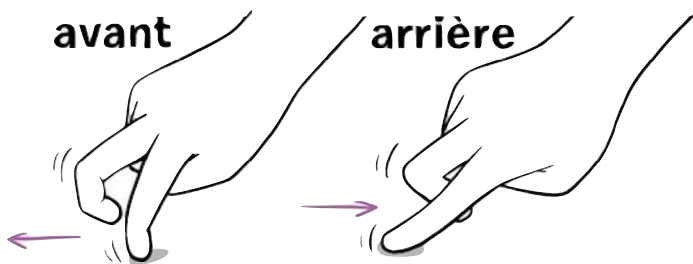


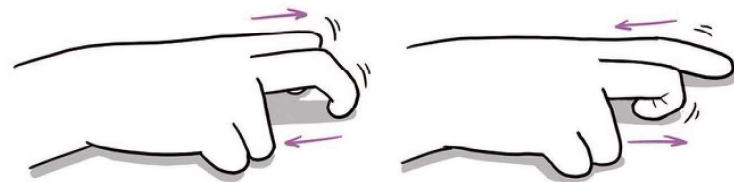
## L'aérobic



## La marche

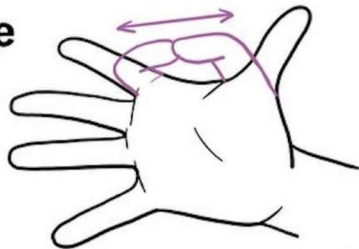


## Gratte-gratte



## Piano-pouce

**contact du pouce  
avec les autres  
doigts les uns  
après les autres**



## Piano-plat

**soulever et reposer  
5 fois chaque doigt  
en commençant  
par le pouce**

