

Découpe les coeurs



Coupons



Cours sur place pendant 1 minute.



Fais 2 tours sur toi-même.



Fais 3 jumping jacks.



Dis 4 qualités à la personne près de toi.



Fais 5 pirouettes.



Dessine 6 gros coeurs avec tes bras.



Saute 7 fois le plus haut que tu peux.



Montre-moi 8 danses différentes.



Secoue tout ton corps.8



Fais 10 sauts en longueur.



Contracte tout ton corps et relaxe-le.



Saute de côté en côté 12 fois.