

Faire des exercices à la maison



Il y a des sites internet

Où on peut trouver des exercices de sport à faire à la maison

Par exemple :

- <https://www.personal-sport-trainer.com/blog/exercices-musculation-sans-materiel-maison/>
- https://papapositive.fr/14-facons-de-faire-bouger-les-enfants-en-confinement/?fbclid=IwAR0K82-VSQoIPmD65N4mWZK_7XnHQwNS_fFdUwAVjLRLpzAIKIQtn49FCJE
- https://www.francetvinfo.fr/sante/sport-et-sante/video-faire-du-sport-en-restant-chez-soi-et-sans-materiel-c-est-possible_3882343.html