

Pilates en latin correction

Leva dextrum bracchium,	Lève le bras droit
Deinde sinistrum.	Puis le . . . gauche
Produc digitos ad caelum	Étire tes . . doigts vers le . . ciel . . .
Tange sinistrum pedem dextra manu	Touche ton . pied gauche . . avec ta . main droite . .
Deinde sinistra	Puis avec la gauche
Inclina ad imos caput et dorsum.	Penche vers le bas ta . . tête et ton . dos
Tange dextrum pedem dextra manu	Touche ton . . pied droit . . . avec ta main droite . . .
Deinde sinistra	Puis avec la . . gauche
Tensa bracchia	Les . . bras . . . tendus.
Et deciens renova !	Et recommence dix fois !
Flecte genua,	Plie les . genoux . . .
Tende bracchia.	Tends les . . bras . .
Et deciens renova !	Et recommence dix fois !
In genua procumbe	Mets-toi à . . . genoux
Leva tensum crus sinistrum	Lève la jambe gauche . . . tendue
Deinde dextrum	Puis la . droite . . .
Et deciens renova !	Et recommence dix fois !

