

## Pilates en latin : muta tuum corpus !

Leva dextrum brachium,	Lève le .....
Deinde sinistrum.	Puis le .....
Produc digitos ad caelum	Étire tes .....vers le .....
Tange sinistrum pedem dextra manu	Touche ton ..... avec ta .....
Deinde sinistra	Puis avec la .....
Tange dextrum pedem dextra manu	Touche ton ..... avec ta .....
Deinde sinistra	Puis avec la .....
Et deciens renova !	Et recommence dix fois !
Inclina ad imos caput et dorsum.	Penche vers le bas ta ..... et ton .....
Tensa brachia	Les ..... tendus.
Et deciens renova !	Et recommence dix fois !
Flecte genua,	Plie les .....
Tende brachia.	Tends les .....
Et deciens renova !	Et recommence dix fois !
In genua procumbe	Mets-toi à .....
Leva tensum crus sinistrum	Lève la ..... tendue
Deinde dextrum	Puis la .....
Et deciens renova !	Et recommence dix fois !

