

# Fiche Animation « confinement » n°3

Continuer à s'épanouir pendant le confinement - 2 avril 2020

**Les espaces jeunes confinement**

**ENIGME**  
UN PERE ET UN FILS ONT A EUX DEUX 36 ANS. SACHANT QUE LE PERE A 30 ANS DE PLUS QUE LE FILS, QUEL AGE A LE FILS ?

REPOSE DE L'ENIGME PRECEDENTE : RIZ - GOAL - A - DEUX (RIGOLADE)

**RESTE EN FORME !**  
PENSE A T'ÉCHAUFFER AVANT CHAQUE SEANCE, EN PARTANT DE LA TÊTE ET FAIS DES MOUVEMENTS CIRCULAIRES POUR CHAQUE ARTICULATION JUSQU' AUX PIEDS.

EXERCICE	TEMPS	REPOS
CRUNCH	3x 15 REP	PAS DE TEMPS DE RECLIP ENTRE LES EXOS
GAINAGE	3x 30 SEC	
PORTEFEUILLE	3x 15 REP	
CRUNCH LATERAL	3x 10 A DROITE 3x 10 A GAUCHE	2 MIN ENTRE CHAQUE SERIE
GAINAGE LATERAL	3x 30 SEC	

**POSE TON TEXTE**  
NOUS VOUS PROPOSONS UN ATELIER «POSE TON TEXTE» EN VISIO LE MARDI DE 17H30 A 19H00 !

**ATELIER CUISINE**  
RETROUVE LA RECETTE DES BEIGNETS AU CHOCOLAT A LA SUITE DE CETTE NEWSLETTER

**ATELIER D'EXPRESSION**  
DESSINE RICK ET MORTY EN T'INSPIRANT DU TUTO QUE TU TROUVERAS A LA SUITE DE CETTE NEWSLETTER

**CULTIVE-TOI !**  
TU VEUX VOIR UN CONCERT EXTRAORDINAIRE D'UN GRAND SAXOPHONISTE ET LEGENDE DE L'AFRO-JAZZ ? UN HOMMAGE A MANU DIBANGO (PAPA GROOVE) : (LIEN DANS LA DESCRIPTION)  
TU AIMES KPOINT, ALLIEL OU LENNI-KIM ? SOFA FESTIVAL LES FAIT CHANTER A LEUR DOMICILE EN DIRECT CE JEUDI 2 AVRIL ! (LIEN DANS LA DESCRIPTION)  
LES NOIX DE COCO SONT A L'ORIGINE DE PLUS D'ACCIDENTS QUE LES REQUINS. ATTENTION A LA TÊTE !

SuresnesJeunes  
 jeunessesuresnes

l'espace jeunes S

SJ

ifoc

suresnes . fr

Par téléphone, du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h au 01.41.18.15.25

Par Facebook/Messenger pour retrouver les animateurs et informateurs jeunesse du lundi au samedi de 15h à 18h

Liens de la rubrique « Cultive-toi » :

**Manu Dibango :**  
<https://cutt.ly/qtTvJAP>

**Sofa Festival :**  
<https://cutt.ly/ntTvXIX>