



# GYM DES DOIGTS

Réaliz l'exercice la 2 siska 3 fois par zour : Repet' 2 ou 3 fois



Tien out  
doigts karté  
et dressés le  
plis possible



San bougé,  
plié zist out  
bout doigts



Enroulé tout out  
doigt dan' out  
paume, et tend  
out bout doigts à  
plat



San bougé, ni levé  
les doigts, plié  
out doigts dan'  
la paume



Sans bougé, ni levé  
les doigts, dresse  
out doigt com pou  
fé un l'angle droit



Levé out doigts  
bien droite en  
lèr et kart a li