ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

-Levez- vous!(встаньте)

-Etirez- vous à gauche, à droite! (потянитесь влево, вправо);

-Levez les bras!(поднимите руки);

-Balancez- vous! (Un, deux, un, deux, encore une fois) (покачай-тесь, раз-два, раз-два, ещё раз);

-Mettez les mains à la taille! Tournez- vous à gauche, à droite! (поставьте руки на талию, повернитесь влево, вправо);

-Inclinez- vous à gauche, à droite! (нагнитесь влево, вправо)

-Respirez profondement! (глубоко вздохните)