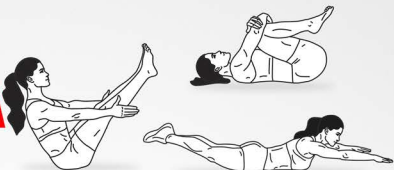


# YOGA

## abdos



DÉFI DE 30 JOURS  darebee.fr

1 20sec le bateau 20sec apanasana 3 séries   30sec repos	2 20sec superman 3 séries   30sec repos	3 20sec le bateau 20sec apanasana 3 séries   30sec repos	4 20sec superman 3 séries   30sec repos	5 25sec le bateau 25sec apanasana 3 séries   30sec repos
6 25sec superman 3 séries   30sec repos	7 25sec le bateau 25sec apanasana 3 séries   30sec repos	8 25sec superman 3 séries   30sec repos	9 30sec le bateau 30sec apanasana 3 séries   30sec repos	10 30sec superman 3 séries   30sec repos
11 30sec le bateau 30sec apanasana 3 séries   30sec repos	12 30sec superman 3 séries   30sec repos	13 35sec le bateau 35sec apanasana 3 séries   30sec repos	14 35sec superman 3 séries   30sec repos	15 35sec le bateau 35sec apanasana 3 séries   30sec repos
16 35sec superman 3 séries   30sec repos	17 40sec le bateau 40sec apanasana 3 séries   30sec repos	18 40sec superman 3 séries   30sec repos	19 40sec le bateau 40sec apanasana 3 séries   30sec repos	20 40sec superman 3 séries   30sec repos
21 45sec le bateau 45sec apanasana 3 séries   30sec repos	22 45sec superman 3 séries   30sec repos	23 45sec le bateau 45sec apanasana 3 séries   30sec repos	24 45sec superman 3 séries   30sec repos	25 50sec le bateau 50sec apanasana 3 séries   30sec repos
26 50sec superman 3 séries   30sec repos	27 50sec le bateau 50sec apanasana 3 séries   30sec repos	28 50sec superman 3 séries   30sec repos	29 60sec le bateau 60sec apanasana 3 séries   30sec repos	30 60sec superman 3 séries   30sec repos