

Partout, à tout moment

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 min



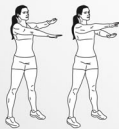
20 levées latérales
de jambe



20 cercles de bras



20 levées latérales
de jambe



20 ciseaux à l'horizontale



20 levées latérales
de jambe



20 ciseaux à l'horizontale