

AURORE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ darebee.fr

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



20 pas de marche



10 coude-genou croisés



10 levées de jambe



20 pas de marche



10 coude-genou croisés



10 talons levés



20 pas de marche



10 coude-genou croisés



10 torsions du buste