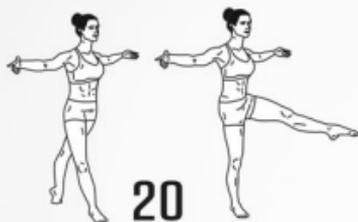


CYGNE

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.com

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



20

extensions
de jambe avant



10

arabesques
penchées



10

grands pliés
en première
position



20

ronds de
jambe en l'air



10

grands pliés
en seconde
position



5

sautés