

# Belle & Intelligente

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ [darebee.fr](https://darebee.fr)

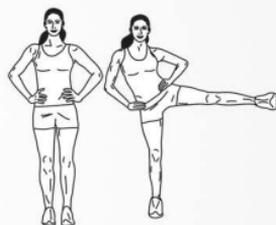
**NIVEAU I** 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



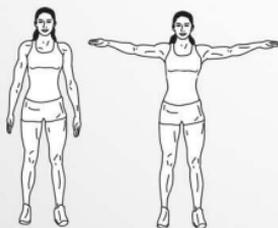
**10** pas de côté alternés



**6** squat + pas en arrière



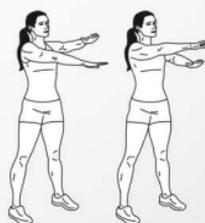
**10** levées de jambe



**20** levées de bras



**20** cercles bras tendus



**20** ciseaux