

# LE CENTENAIRE

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © [darebee.com](http://darebee.com)

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



20 balancements  
de jambe en arrière



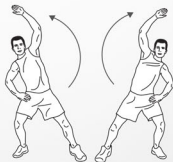
10 rotations du bassin



20 balancements  
de bras



20 levées de genoux  
dynamiques



20 torsions de côté