

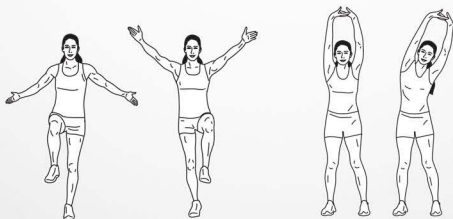
# Courage de Changer

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 cercles bras tendus    10 pas de côté alternés / step jacks    10 coude-genou croisés



10 pas de marche avec cercles bras tendus

10 flexions de côté