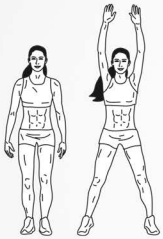
Je me sens BIEN

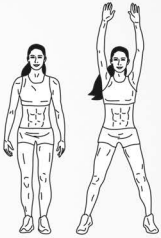
ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © darebee.fr

NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 4 séries **NIVEAU III** 5 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



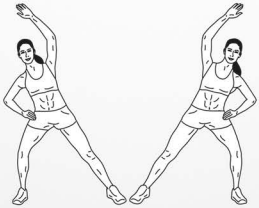
10 jumping jacks

2 sauts en frappant les talons



10 jumping jacks

2 sauts en frappant les talons



10 flexions de côté rapides

2 sauts en frappant les talons