

BONJOUR

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

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



10 jumping jacks



un saut en frappant
les talons



10 sauts écarté-serré



un saut en frappant
les talons



10 torsions



un saut en frappant
les talons