

# Belle Matinée

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

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



**10** jumping jacks



**4** genou-au-coudes



**10** jumping jacks



**4** flexions latérales



**10** jumping jacks



**4** torsions du buste