

Belle Matinée

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ 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



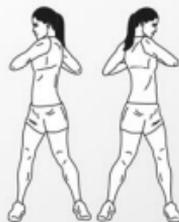
10 jumping jacks



4 flexions latérales



10 jumping jacks



4 torsions du buste