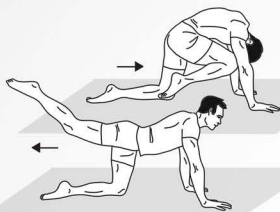
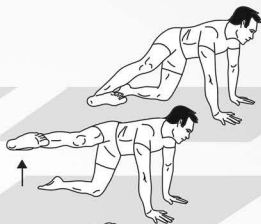


CONTRÔLE AU SOL

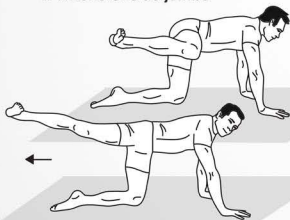
yoga pour les fessiers
par **SPYROS KAPNIAS GARUDANANDA**
pour DAREBEE © darebee.fr
Niveau I 30 secondes chacun
Niveau II 40 secondes chacun
Niveau III 60 secondes chacun



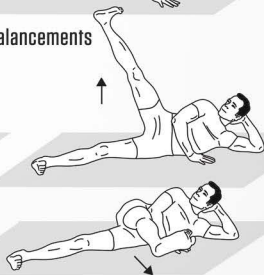
1. Extensions de jambe



2. Balancements



3. Coups de pied



4. Levées de pied & extensions latérales



5. Cercles jambe tendue



6. Ponts sur une jambe