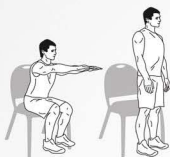


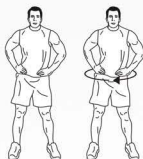
IL ÉTAIT UNE FOIS

ENTRAÎNEMENT par DAREBEE @ darebee.fr

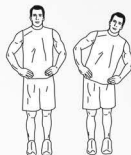
NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 minutes



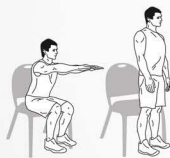
4 se lever / s'asseoir



10 rotations des hanches



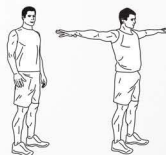
10 flexions sur les côtés



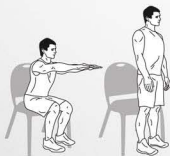
4 se lever / s'asseoir



10 levées des bras



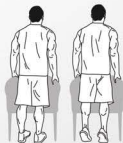
10 levées des bras



4 se lever / s'asseoir



10 levées de pied



10 talons levés