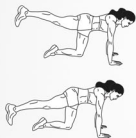


# JOLI PETIT MONSTRE

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



40 battements de jambe



40 levées de jambe  
en arrière



40 levées latérales  
de jambe plié



4 chien tête en bas/en haut



10 flexion du bassin



4 twists scorpion