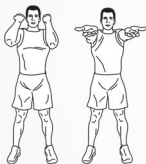


BOUGEZ!

C'EST LA VIE

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



20 extensions biceps

10 jumping jacks

20 extensions biceps

10 jumping jacks

20 extensions biceps

10 jumping jacks



20 extensions biceps

10 jumping jacks

20 extensions biceps

10 jumping jacks