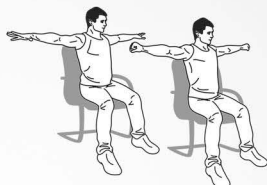


le chaman

AU BUREAU ENTRAÎNEMENT par DAREBEE © darebee.fr



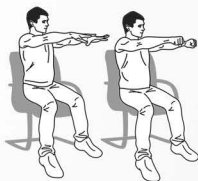
20 cercles bras tendus **10-count** maintien



20 serrer / desserrer



20 cercles bras tendus **10-count** maintien



20 serrer / desserrer



20 cercles bras tendus **10-count** maintien



20 serrer / desserrer

10-count = "en comptant jusqu'à 10".