

BONNE PLACE, BON TEMPS

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ darebee.com

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



12 jumping jacks



12 talons fesses



12 jumping jacks



12 battements de jambes



12 rotations russes



12 battements de jambes