

QUELQUE CHOSE QUE JE PEUX FAIRE

DAREBEE ENTRAÎNEMENT © darebee.com

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



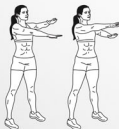
20 pas de marche



5 talons levés



20 talons fesses



20 ciseaux



10 cercles de bras



10 genou-au-coudes