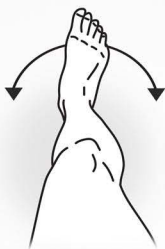


PIEDS FATIGUÉS

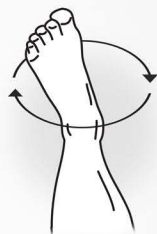
RELAXATION
PAR DAREBEE
© darebee.fr
20 secondes
pour chaque
exercice.



en haut / en bas



à gauche / à droite



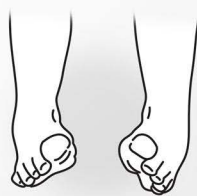
rotations



talons levés



orteils serrés



torsions sur les côtés