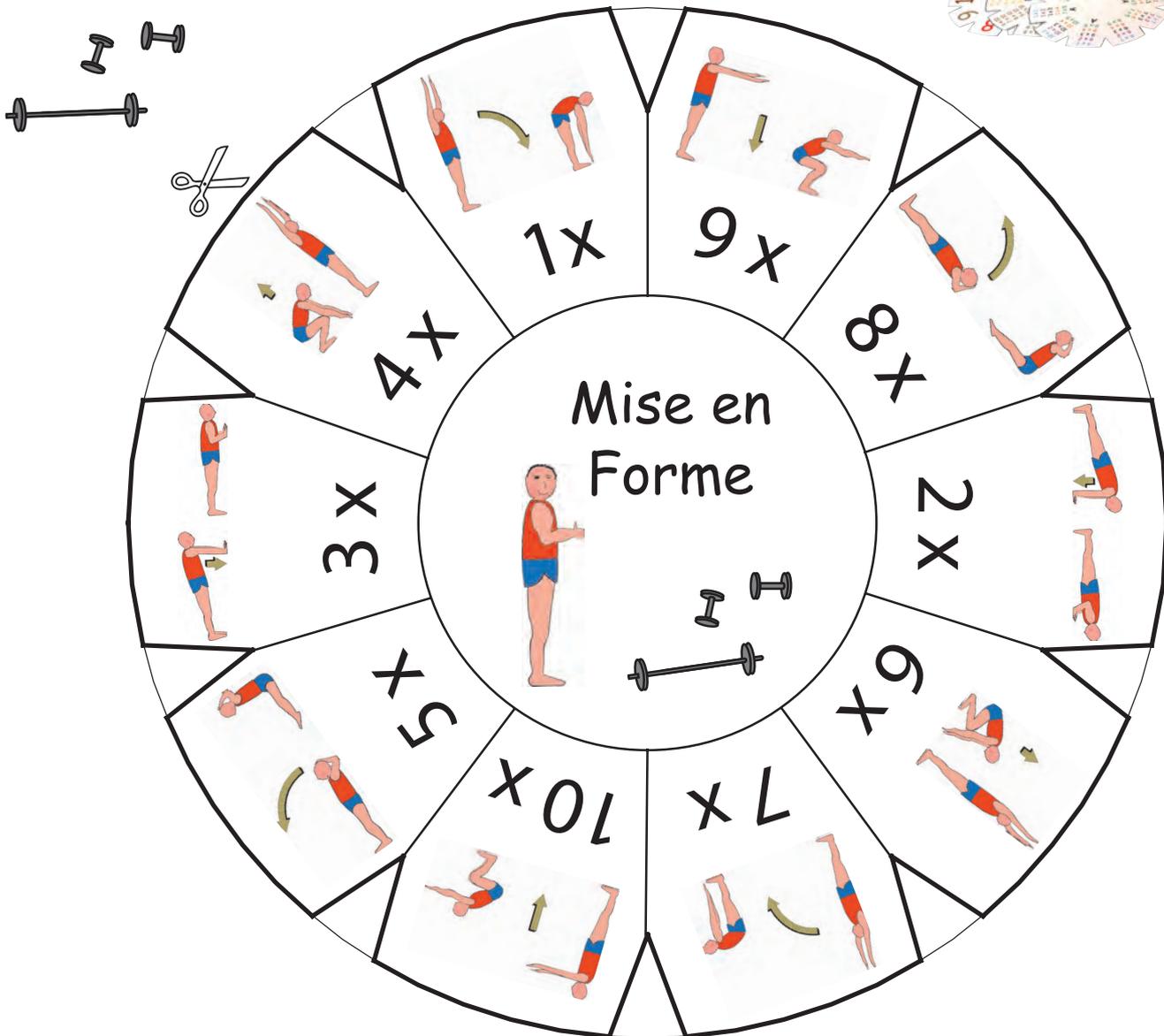


Mise en forme

pour Roulette 200211



Instructions :

Nous te proposons un bon moyen de rendre tes cours de sport un peu plus amusant et d'entraîner tes muscles et ta condition tout en t'amusant.

Chaque participant peut choisir son programme d'entraînement en faisant tourner la roulette.

Activer brièvement la roulette et effectuer l'exercice proposé.

(par ex. 2 flexions)

Mais avant de commencer, décide du nombre de passages de mise en forme que vous souhaitez effectuer.

Bon entraînement !!