



Restez en forme

avec la Fédération Française du Sport d'Entreprise

Téléchargez votre séance,



Ecoutez et suivez les instructions de votre coach



Séance 1 – Semaine 1



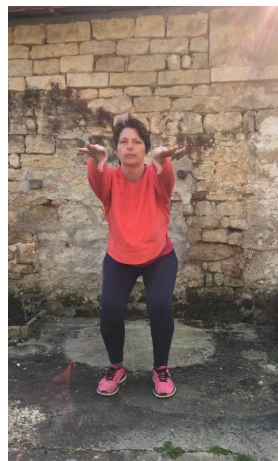
Exercice 1

Circumduction
des épaules



Exercice 2

Rotation du buste



Exercice 3

Flexions des
membres inférieurs