



# Restez en forme

avec la Fédération Française du Sport d'Entreprise

Téléchargez votre séance,



Ecoutez et suivez les instructions de votre coach



## Séance 7 – Semaine 1



### Exercice 1

Flexion des poignets

### Exercice 2

Flexion latérale sur chaise



### Exercice 3

Battements de jambes