



Restez en forme

avec la Fédération Française du Sport d'Entreprise

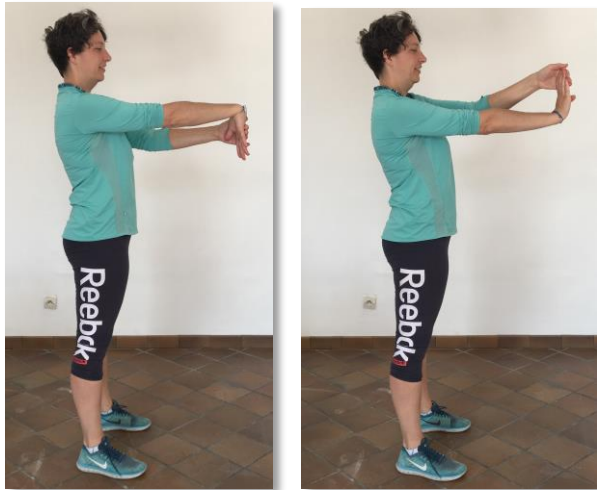
Téléchargez votre séance,



Ecoutez et suivez les instructions de votre coach



Séance 10 – Semaine 1



Exercice 1

Etirement des avant-bras

Exercice 2

Etirement latéral du dos



Exercice 3

Etirement des mollets