



Restez en forme

avec la Fédération Française du Sport d'Entreprise

Téléchargez votre séance,



Ecoutez et suivez les instructions de votre coach



Séance 3 – Semaine 3



Exercice 1

Gainage

Exercice 2

Levée de Chaise



Exercice 3

Pompes surélevées
sur chaise