



Restez en forme

avec la Fédération Française du Sport d'Entreprise

Téléchargez votre séance,



Écoutez et suivez les instructions de votre coach



Séance 10 – Semaine 3

Exercice 1

Étirement des mollets



Exercice 2

Étirement du dos

Exercice 3

Étirement des épaules

