



Restez en forme

avec la Fédération Française du Sport d'Entreprise

Téléchargez votre séance,



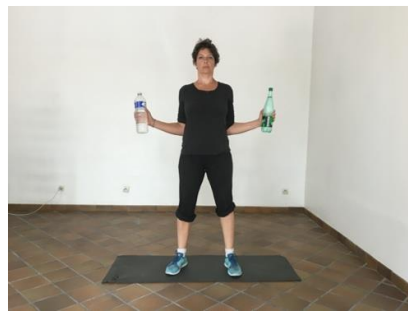
Ecoutez et suivez les instructions de votre coach



Séance 2 – Semaine 4

Exercice 1

Petit pont
avec ballon



Exercice 2

Ouverture des portes

