

Objectif fentes



Fais du sport pour être en forme !

Repousse tes limites et découvre de quoi tu es capable.



Scanne le QRcode
et retrouve plein d'autres
exercices à faire chez toi !



Gironde
LE DÉPARTEMENT

Objectif hipttrust



Fais du sport pour être en forme !

Repousse tes limites et découvre de quoi tu es capable.



Scanne le QRcode
et retrouve plein d'autres
exercices à faire chez toi !



Gironde
LE DÉPARTEMENT

Objectif burpees



Fais du sport pour être en forme !

Repousse tes limites et découvre de quoi tu es capable.



Scanne le QRcode
et retrouve plein d'autres
exercices à faire chez toi !



Gironde
LE DÉPARTEMENT

Objectif chaise



Fais du sport pour être en forme !

Repousse tes limites et découvre de quoi tu es capable.



Scanne le QRcode
et retrouve plein d'autres
exercices à faire chez toi !



Gironde
LE DÉPARTEMENT

Objectif abdos



Fais du sport pour être en forme !

Repousse tes limites et découvre de quoi tu es capable.



Scanne le QRcode
et retrouve plein d'autres
exercices à faire chez toi !



Gironde
LE DÉPARTEMENT

Objectif

jumping jacks



1



2

Fais du sport pour être en forme !

Repousse tes limites et découvre de quoi tu es capable.



Scanne le QRcode
et retrouve plein d'autres
exercices à faire chez toi !



Gironde
LE DÉPARTEMENT

Objectif gainage



Fais du sport pour être en forme !

Repousse tes limites et découvre de quoi tu es capable.



Scanne le QRcode
et retrouve plein d'autres
exercices à faire chez toi !



Gironde
LE DÉPARTEMENT

Objectif squat



1



2

Fais du sport pour être en forme !

Repousse tes limites et découvre de quoi tu es capable.



Scanne le QRcode
et retrouve plein d'autres
exercices à faire chez toi !



Gironde
LE DÉPARTEMENT