

objectif fentes



Département de la Gironde - DirCom - Imprimerie du Département de la Gironde - imprim'vert® - mai 2025

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 hiptrust



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 !



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 !



objectif chaise



Département de la Gironde - Di.Com - Imprimerie du Département de la Gironde - imprim'vert® - mai 2025

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 !



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 !



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 !



objectif gainage



Département de la Gironde - DirCom - Imprimerie du Département de la Gironde - imprim'vert® - mai 2025

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 !



objectif squat



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 !

