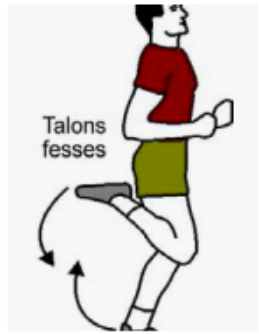
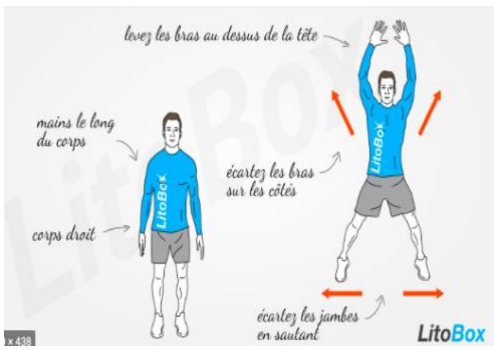


DEPART



4 à 5 TOURS :
 20" exo 30" récup
 Débutant
 Intermédiaire :
 30" exo
 30" récup

Toujours gardé le dos bien droit, regard droit devant.



5

