

MOTIVATION - PLAISIR

- CIRCUIT MINCEUR -

PARTAGE

DETERMINATION

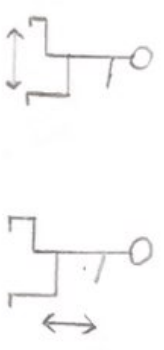
①

SQUAT SURT (10 fois)
SQUAT "petit en bas" (20 fois)



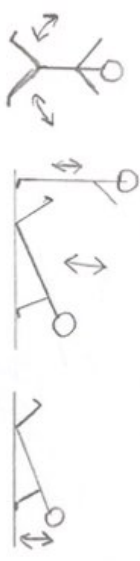
②

Fentes Dynamiques (10 A/R)
Fentes Statiques (20 voir/gauche)



③

SURINGS STACK (10 fois)
Bourpes (5 fois)
Pompes (5 fois)



④

ELEVATIONS LATÉRALES FESSIÈRES



- Circuit à réaliser dans l'ordre des ateliers
- Chaque atelier dure 3 minutes (ce régime au régime pour savoir le nombre de répétitions).
- Entre chaque atelier, il y a 3 options =
 - Soit connaître le cardio en faisant une combinaison TRADUS-FESSES & POUTES de GENOUX,
 - Soit récupérer,
 - Soit mixer les deux!
- ATTENDEZ-VOUS, faites - Le en famille et prenez du plaisir... A bientôt, vous nous manquez !!

⑧

GRÂNGE PLAICHE + LATERAL



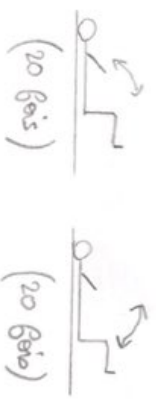
⑦

CRUCHES + CUMULO GENÈSES



⑥

CRUCHES + Relevés bas du dos



⑤

RELEVÉS DE BASSIN FESSIÈRES



1' sur 2 pieds
1' sur pieds B.
1' 11" G.