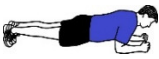



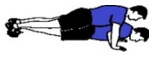
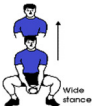




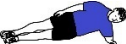










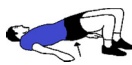



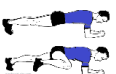


MOTS EN FORME

Laissez les mots vous mettre en forme !! Votre prénom, nom, rue, ville ou une combinaison de mots.

<p>A</p>  <p>Planche 1 min</p>	<p>B</p>  <p>Jumping Jack 2 min</p>	<p>C</p>  <p>Donkey kicks 15 rép / jambe</p>	<p>D</p>  <p>Squat sauté 25 rép</p>	<p>E</p>  <p>Push up 15 rép</p>
<p>F</p>  <p>Sumo Squat 25 rép</p>	<p>G</p>  <p>Dips 15 rép</p>	<p>H</p>  <p>Genoux hauts 2 min</p>	<p>I</p>  <p>Squat 25 rép</p>	<p>J</p>  <p>Mountain climbers 1 min</p>
<p>K</p>  <p>Gainage latéral 1 min / côté</p>	<p>L</p>  <p>Fente avant 15 rép / jambe</p>	<p>M</p>  <p>Squat bulgare 15 rép / jambe</p>	<p>N</p>  <p>Russian twist 15 rép / côté</p>	<p>O</p>  <p>Bird dog 15 rép / côté</p>
<p>P</p>  <p>Crunch mains-pieds 25 rép</p>	<p>Q</p>  <p>Fente latérale 15 rép / côté</p>	<p>R</p>  <p>Jogging sur place 2 min</p>	<p>S</p>  <p>Bicyclette 15 rép / côté</p>	<p>T</p>  <p>Chaise au mur 1 min</p>
<p>U</p>  <p>Élévation du bassin 25 rép</p>	<p>V</p>  <p>Relevé du bassin 25 rép</p>	<p>W</p>  <p>Superman 15 rép</p>	<p>X</p>  <p>Fente arrière 15 rép / jambe</p>	<p>Y</p>  <p>Burpees 15 rép</p>
<p>Z</p>  <p>Planche genoux-coudes 15 rép / côté</p>				