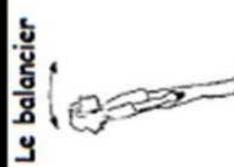
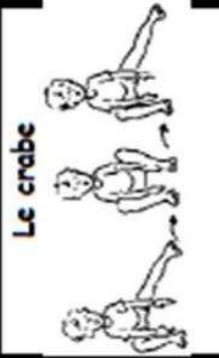
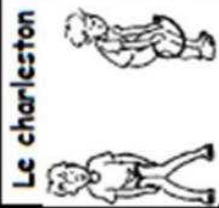


Echauffement

Mobilisation articulaire						http://entrainement-sportif.fr
chevilles	bassin	dos	cou	épaules	poignets	doigts
		<p>Cubitus</p>			<p>4 pattes</p>	<p>MALVAIS SORT</p>
		<p>Dos rond</p>	<p>Mouvement du Oui - Non</p>	<p>GRANDS CERCLES CRANI ET DOS QUADRÉ</p>	<p>Marionnettes</p>	
<p>Marionnettes</p>		<p>plat</p>	<p>Grands cercles</p>	<p>MARIONNETTES</p>		<p>CREUX</p>

ECHAUFFEMENT

ECHAUFFEMENT DES JAMBES



METTRE EN ROUTE L'EQUILIBRE