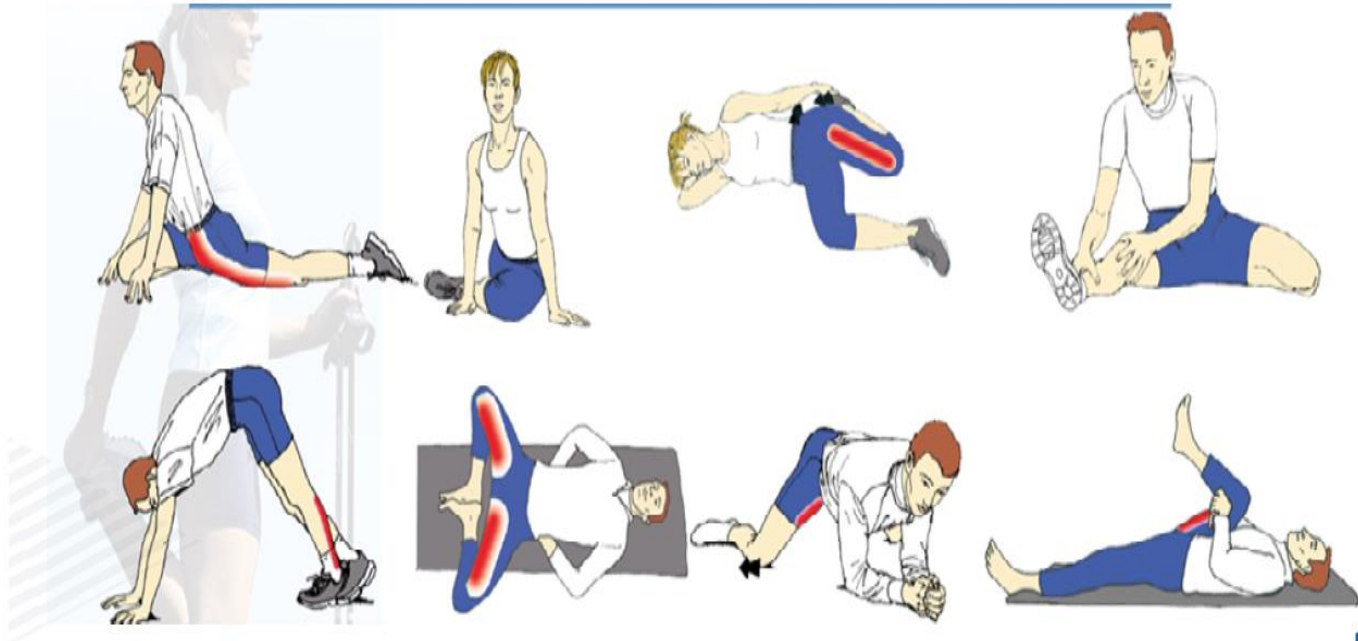


Après les séances de lundi et mercredi proposées par JC GAUTHIER, vous pouvez compléter votre semaine par un footing de type continu ou avec changement de rythme et finir par des étirements, assouplissements (voir ci-dessous) correspondants aux groupes musculaires travaillés.

Top des 8 positions utilisées



Méthode passives

Routine membres supérieurs et dos.

