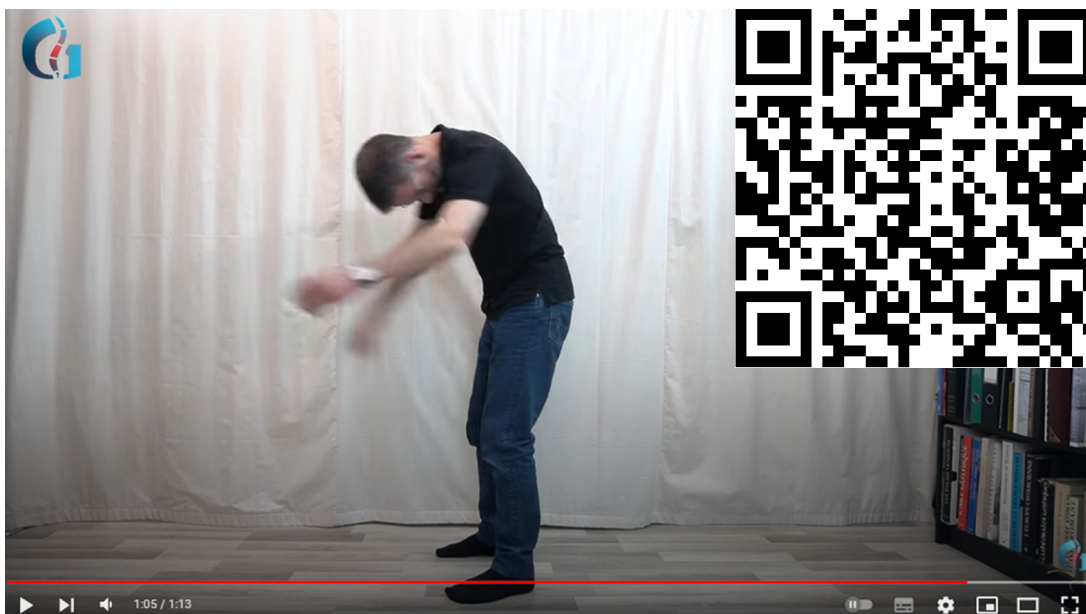




Exercices pour le ménage



Reset du haut du corps : restez dans votre zone de confort.



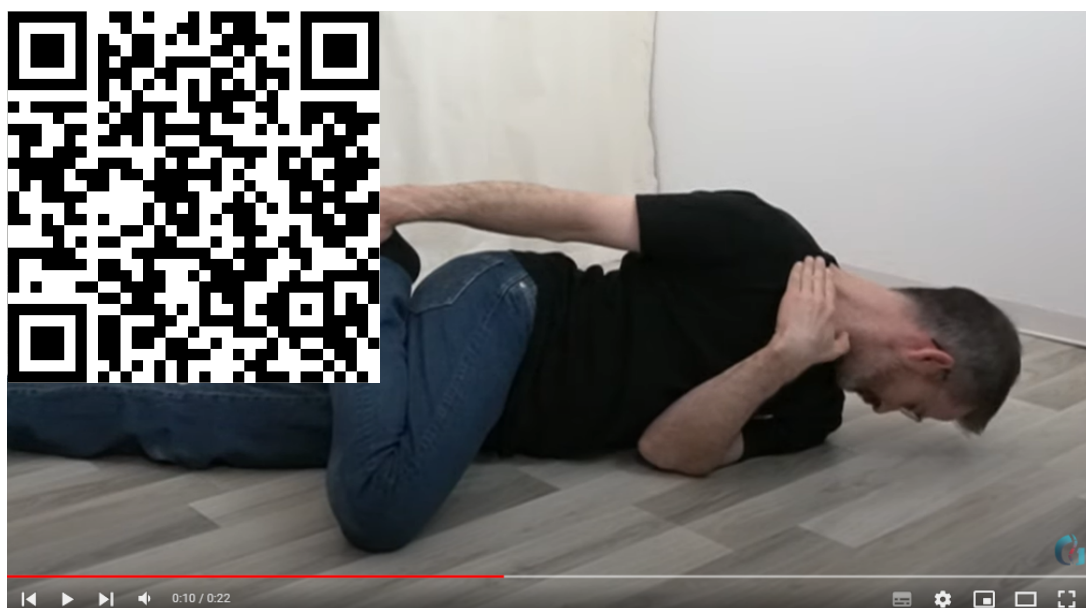
Etirement des poignets, assis ou debout. Interdit de se faire mal!



Exercices pour le ménage



Mobilisation du dos : pratiquez lentement.



Etirement de la nuque. Interdit de se faire mal!