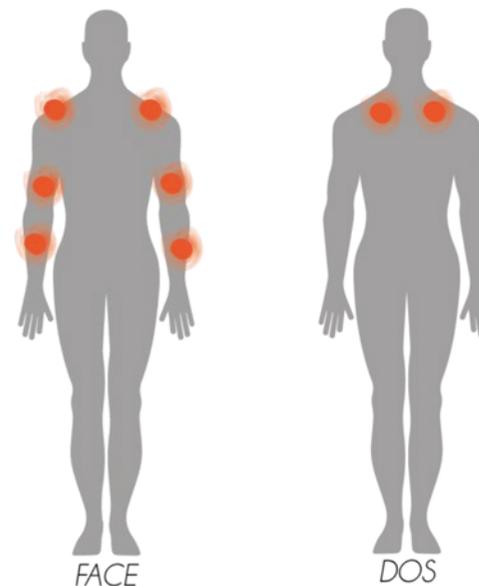


Certifié conforme à la
NF EN16630 2015



Entretenir son corps et sa santé en travaillant des mouvements de base en autonomie. Augmenter la difficulté progressivement en passant à des exercices de plus en plus durs. Connaître ses limites et savoir les dépasser.



