

RÈGLES DE BASE

Avant de commencer votre séance :

- 1 - AVOIR SA BOUTEILLE D'EAU A PROXIMITÉ,
- 2 - TOUJOURS commencer par un **ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE**
suivi d'étirements légers courts de 15s chaque (15min).

Après chaque séance :

S'étirer. **Coef FICHE ETIREMENT**