

# ***RÈGLES DE BASE***

## **Avant de commencer votre séance :**

- 1 - AVOIR SA BOUTEILLE D'EAU A PROXIMITE,
- 2 - TOUJOURS commencer par un **ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE (10min)**,

## **Après chaque séance :**

S'étirer. **Coef FICHE ETIREMENT**