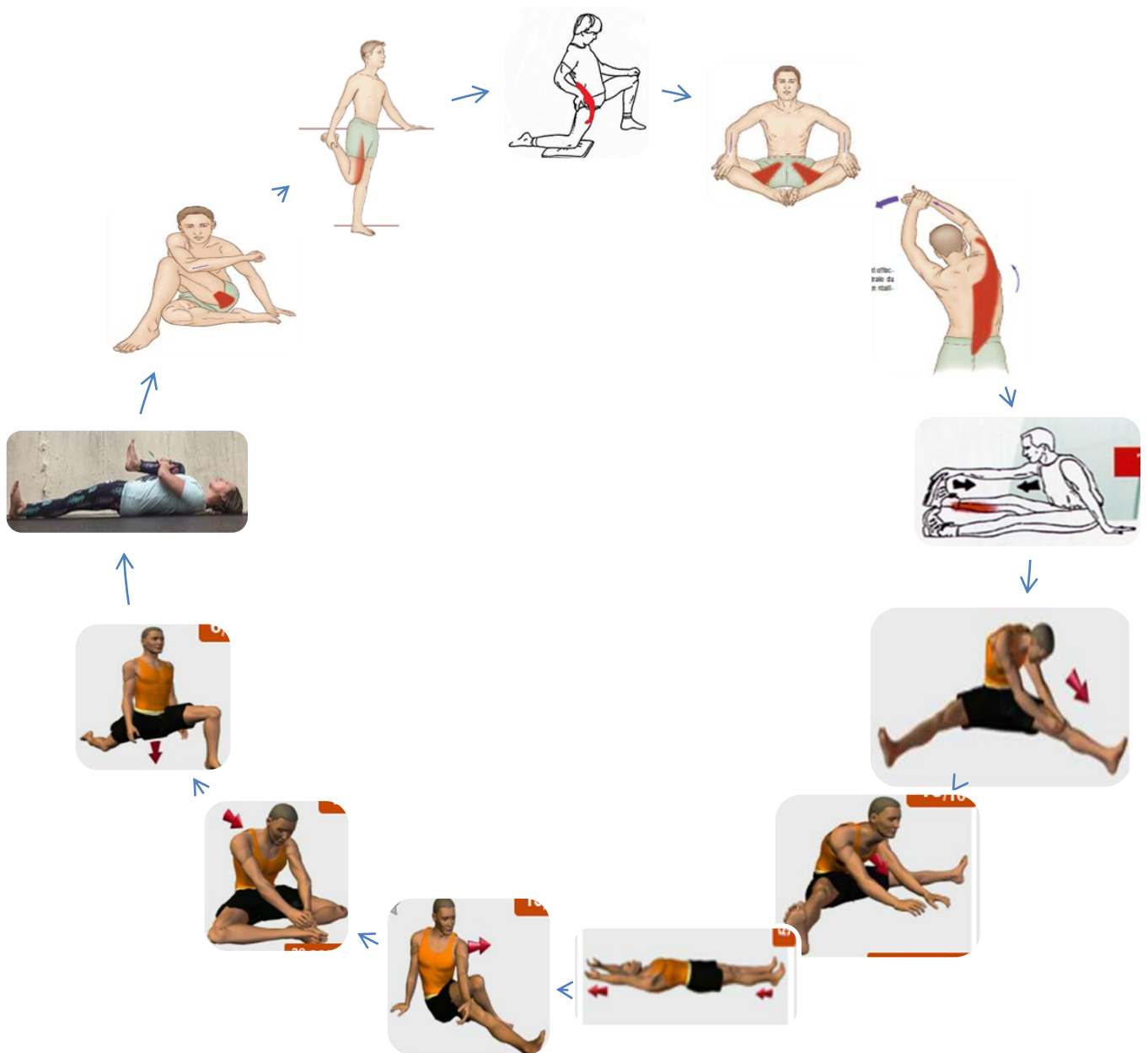


# ETIREMENTS Fin de Séance



**A faire après chaque séance**

Maintenir l'étirement entre 20s et 30s avant de changer,

**Rappel** : l'étirement ne doit pas faire mal, ce doit être un début de douleur agréable

**Ordre de votre choix**