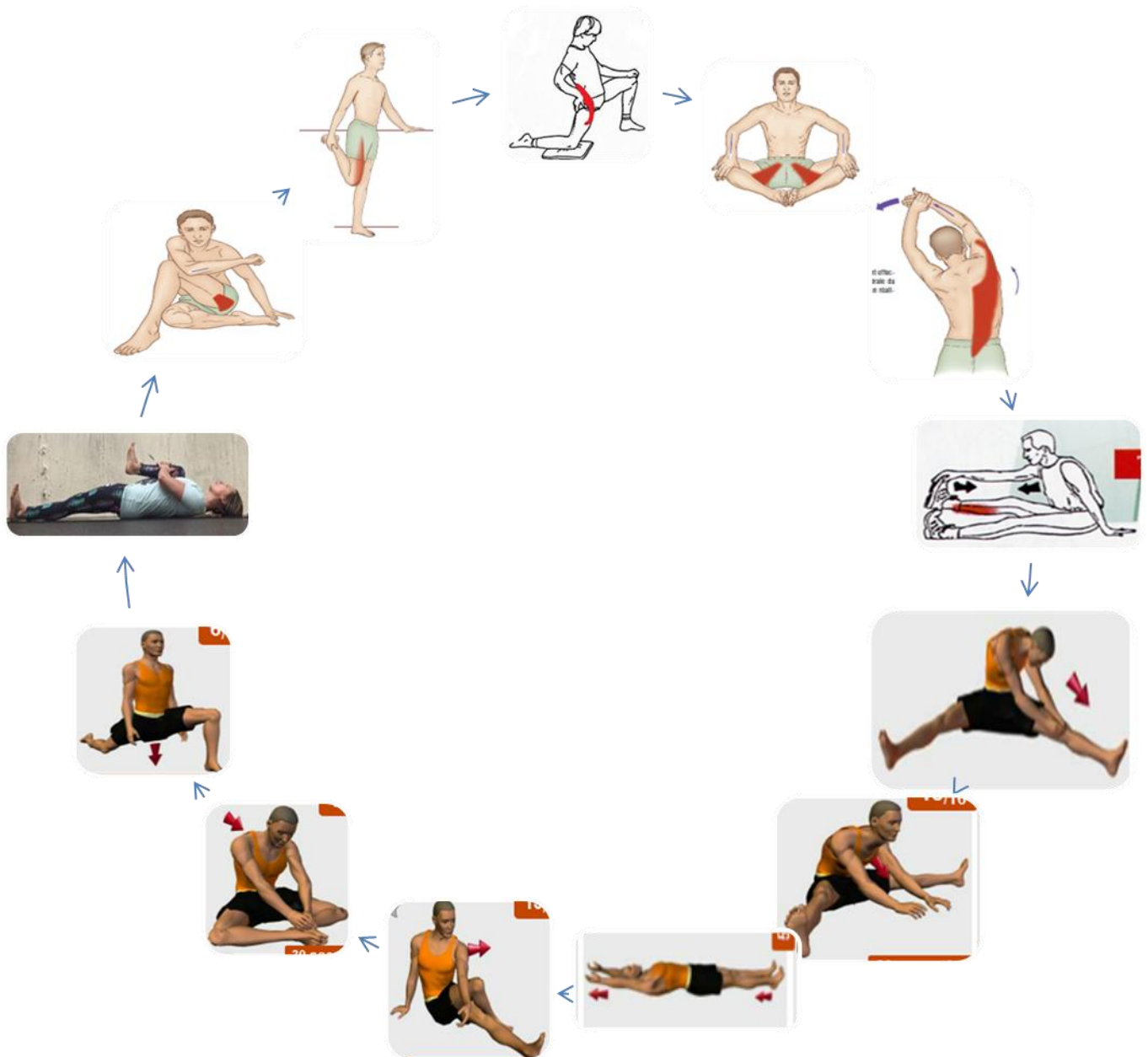


ETIREMENTS Fin de Séance



A faire après chaque séance mais peut également être effectué en début de séance

Maintenir l'étirement 30s avant de changer,

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

Dans l'ordre