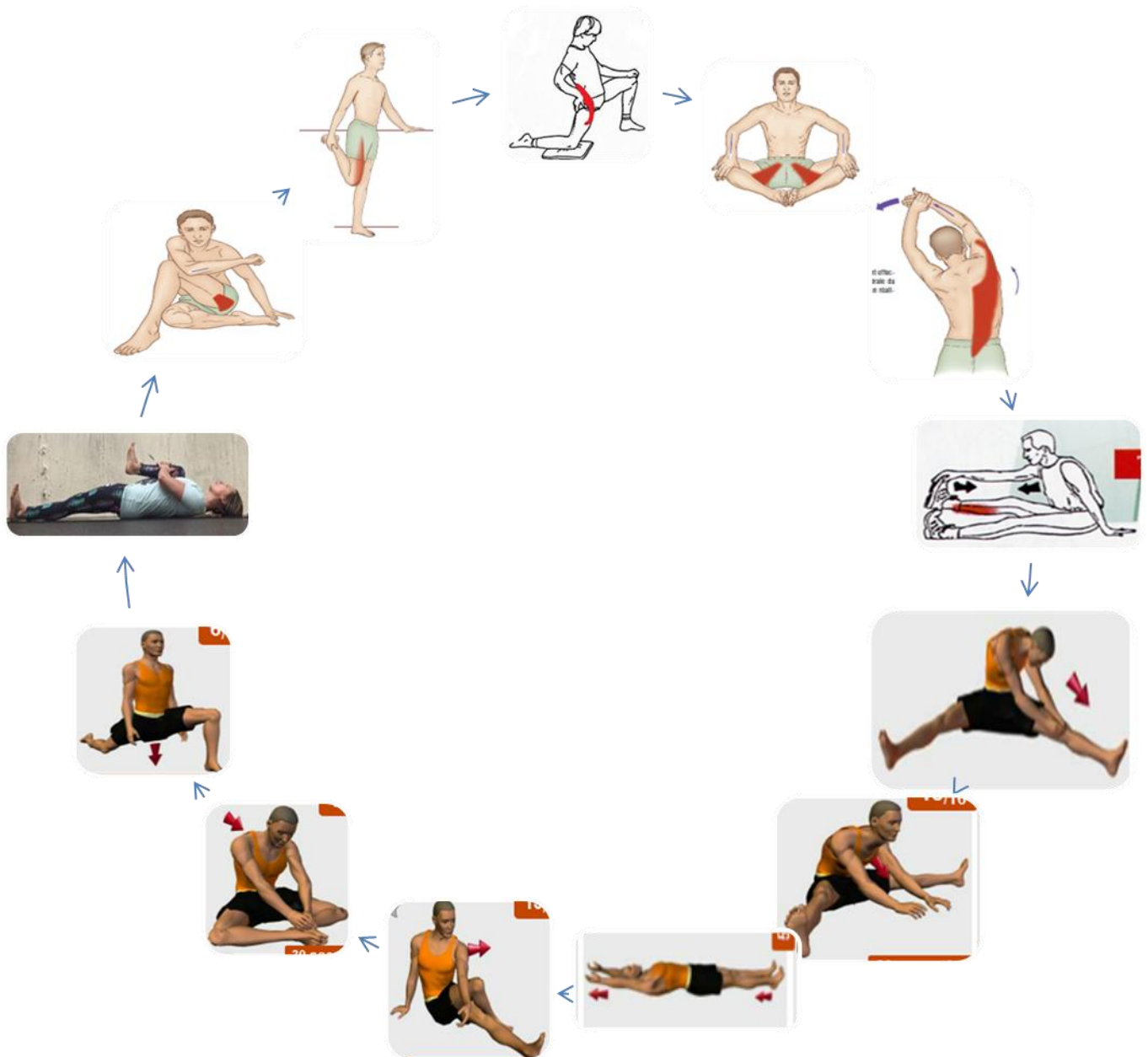


# ETIREMENTS Fin de Séance



**A faire après chaque séance**

Maintenir l'étirement 30s, à faire 2 fois.

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

**Ordre de votre choix**