

Voici les instructions : taper Flo pi sur Facebook elle donne 2 séances de yoga une à 10h et une à 17h30 . La séance dure environ une heure

https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AAND9GcRQd_pPGZjsgVQWPR96I2b9926ezkMiR8B8zGWdqcSyD-OBkNFM

<https://i.pinimg.com/originals/18/f1/0a/18f10af2d178014ff8c7a3a447881bf3.jpg>

<https://i.pinimg.com/originals/f0/21/9f/f0219f2a17229175032d5348ac417484.jpg>

<https://i.pinimg.com/originals/65/84/b3/6584b3402406c31a7f948c94821e2e7f.png>

<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AAND9GcSWAaTIC55KPXts3ljx9lyngSI5ZqigpLeC1WZBUHXCBjVuM9JK>

<https://i.pinimg.com/originals/8a/75/39/8a75399f77365cb22e75d6344fbd96dd.png>

CIRCUIT 1

LE COUPEAU

15 REPS



CIRCUIT 2

LEV

20 REPS



LE VÉLO LATÉRAL

50 REPS



LES TOURS DE GENOUX

30 REPS



LE TÉLÉPHONE

20 REPS



LE YOGI

15 REPS

