

Article : Mobile 2 : Forme & Prévention

Référence : MU0004

Pack de **60 exercices** (+ consignes enseignant : mode d'emploi, méthode de travail, échauffement, planche anatomique, étirements)

7 catégories de mouvements :

- Extension membres supérieurs
- Extension membres inférieurs
- Flexion
- Chaîne musculaire antérieure
- Chaîne musculaire latérale
- Chaîne musculaire postérieure
- Mouvements combinés (1 par catégorie).

Disponible en plusieurs formats :

Exercices en VIDÉO par flashcode et URL (à lire sur smartphone ou appareil connecté)

Poster en papier INDÉCHIRABLE (70g/m2) grand format (95 x 66 cm)

Fiches cartonnées glacées (350g/m2) grand format (15 x 10,5 cm) + Boîte de rangement en métal





Description