

Article : Mobile 3 : Volume Musculaire

Référence : MU0005

Pack de **80 exercices** & variantes (+ consignes enseignant : mode d'emploi, méthodes de travail, échauffement)

7 catégories d'exercices :

- épaules
- biceps
- triceps
- pectoraux
- dorsaux
- abdomen et dos
- membres inférieurs

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 (99 x 79 cm)

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





Description