

Article : Mobile 4 : Affinement De La Silhouette

Référence : MU0006

Pack de **64 exercices** (+ consignes enseignant : mode d'emploi, méthodes de travail, échauffement, planche anatomique, étirements)

4 catégories d'exercices :

- Membres supérieurs
- Abdomen et dos
- Jambes
- Cardio

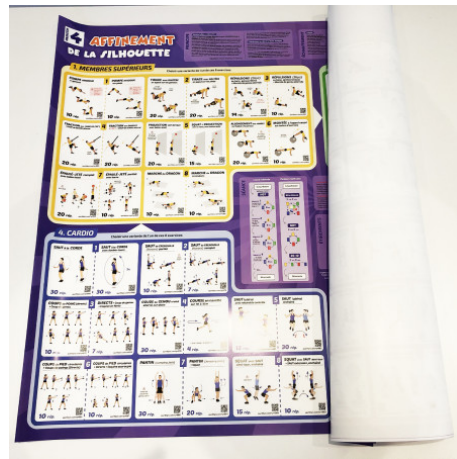
Disponible en plusieurs formats :

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

Poster en papier INDÉCHIRABLE (70g/m2) grand format (88 x 67 cm)

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





Description