

Défi

séance étalée sur la journée qui a pour but de vous faire bouger tout au long de la journée!

N'ayez pas peur 🤖 vous ne faites pas les 3 minutes de gainage d'un coup

🕒 mais fragmentez les exercices , 🧩 autant de fois que vous le souhaitez

pour chaque exercice! 🦊mais vous avez jusqu'à 20h 🕒 pour accomplir ce défi!

la fiche se trouve également sur le site de l'ufolep de l'Yonne.

On attend vos vidéo vos photos vos commentaires check 🕒 ✅

