#EDR JAMAIS FATIGUÉS

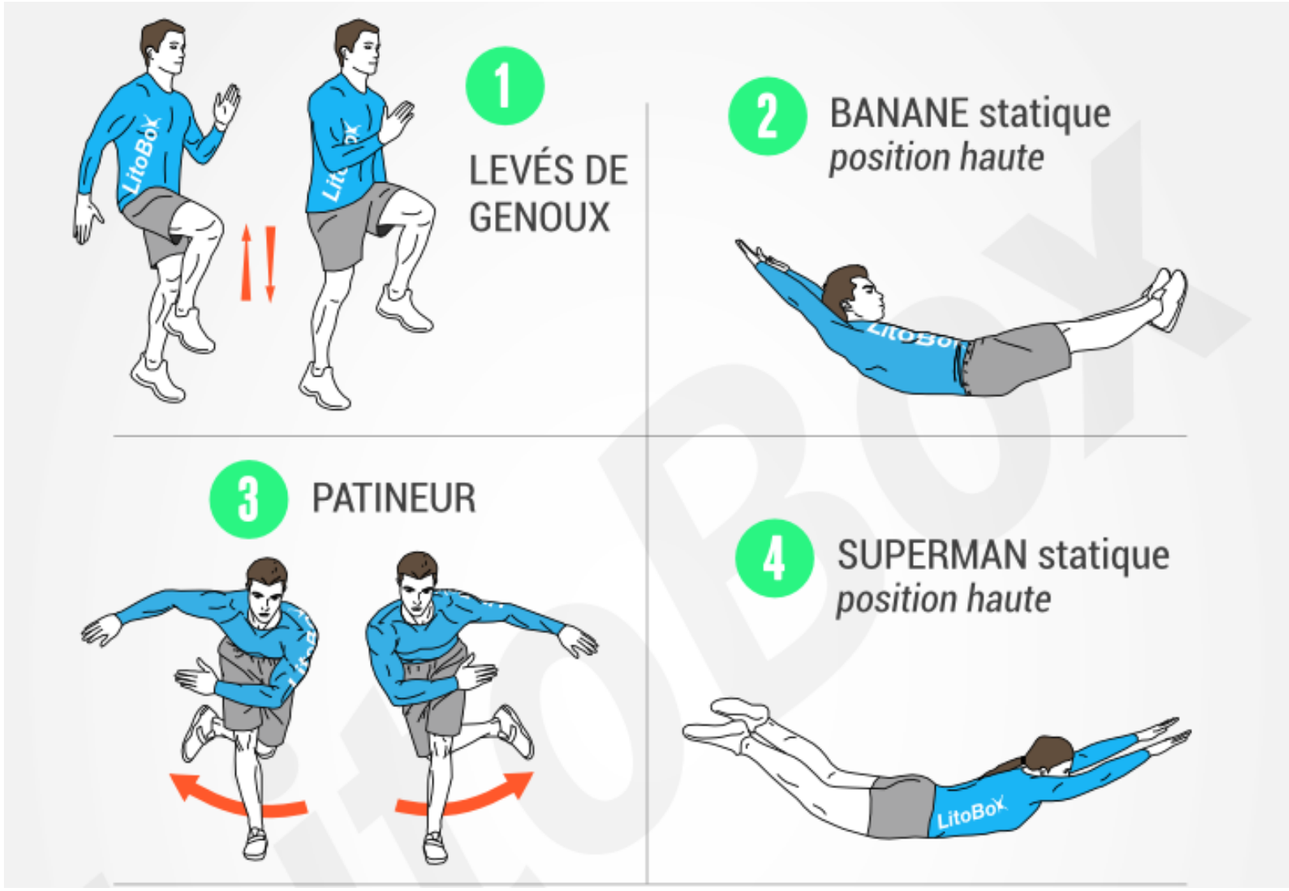
Ados S3

CULTURE G DU NAGEUR

- EN QUELLE ANNÉE A ÉTÉ CRÉÉ LE CLUB ?
- QUI EST LE 1ER HOMME À AVOIR NAGÉ MOINS D'UNE MINUTE AU 100M NL ?
- DANS QUEL CÉLÈBRE FILM A T IL JOUÉ ?

JE ME MAINTIENS EN FORME ...

RÉALISER CET ENCHAINEMENT D'EXERCICES 4 FOIS TOUS LES 2 JOURS: 20 SEC DE TRAVAIL/10 SEC DE REPOS.



DÉFI

VOUS AVEZ 1 SEMAINE POUR MONTER 400 MARCHES.

les coachs comptent sur toi .

Amuse toi bien !