

<http://clg-les-sablons-buzancais.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article1470>



GARDER LA FORME ? LE GAINAGE !

- 6 .Matières - Education Physique et Sportive - Activités physiques sportives et artistiques - ACTIVITES D'ENTRETIEN DE SOI -



Date de mise en ligne : lundi 23 mars 2020

Copyright © Collège Les Sablons - Tous droits réservés

GARDER LA FORME ? LE GAINAGE !

Envie et/ou besoin de renforcer les muscles profonds, notamment au niveau du dos et des abdominaux ?

Envie d'être plus tonique, d'être plus efficace dans votre spécialité sportive ?

Envie de prévenir les blessures et de préparer votre corps pour qu'il résiste mieux à la fatigue ?

Envie tout simplement de faire de l'exercice pour être en forme et afin de se sentir bien dans son corps ?

CETTE VIDÉO EST FAITE POUR VOUS !