


















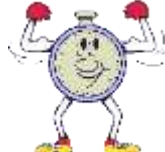
















 <p>X10</p>	 <p>X 5 par membre</p>	 <p>x10</p>	 <p>X1 ou 15 sec</p>	 <p>X3</p>	 <p>30 sec</p>	 <p>SCFameck</p>
 <p>X10</p>	 <p>X 10</p>	 <p>X 10</p>	 <p>X 10</p>	 <p>X 5</p>	 <p>X 10</p>	 <p>SCFameck</p>	 <p>X 5 / jambe</p>
 <p>X 10</p>	 <p>X 3</p>	<p>X1 ou 15 sec</p> 	 <p>X 10</p>	 <p>SCFameck</p>	 <p>SCFameck</p>	 <p>15 sec / jambe</p>	 <p>X 5</p>
 <p>X 5</p>		 <p>X 5 par membre</p>	 <p>X 10</p>	 <p>X 10</p>	 <p>X3</p>	 <p>X5</p>	<p>choisissez un exercice 😊 SCFameck</p>
 <p>SCFameck</p>	<p>choisissez un exercice 😊 SCFameck</p>	 <p>X 10</p>	 <p>15 sec / jambe</p>	 <p>X 5</p>	 <p>X 5 / jambe</p>	 <p>X 10</p>	 <p>X 10</p>

