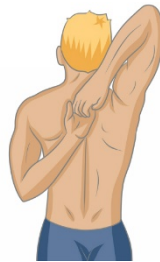
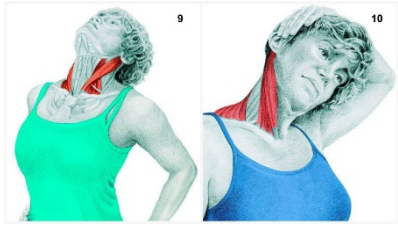


**Séance stretching haut du corps : 2 fois 30s par exercices**

Attention l'étirement ne doit pas être trop douloureux, vous devez juste sentir une légère sensation



*Si tu n'arrive pas à attraper ta main ou le bout de tes doigts prend un élastique plus ou moins résistant*

