



Comité Départemental 78  
Sport en Milieu Rural

**SPORT A LA MAISON** YouTube



# GYM DOUCE

intensité douce à modérée



Comité Départemental 78

Sport en Milieu Rural

Étirements  
&  
Souplesse

Pilates  
débutant

Gym douce  
sur chaise

Stretching

Choisissez votre séance, cliquez  
et c'est parti !

