

# COFFRET GYM CARDIO-RENFO



**SPORT A LA MAISON** YouTube



DISPONIBLES SUR LA CHAÎNE YOUTUBE DU  
CDSMR78!

Abdos  
Gainage

Cardio  
Pompes  
Abdos

Cardio  
Renfo

Tabata 1

Gainage  
latéral

Pompes

Circuit  
Training