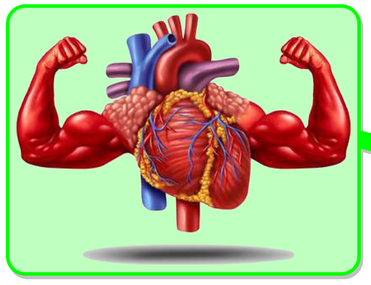
Activité physique

beaucoup d'activités

mettre son corps en mouvement

bien s'échauffer

bien dans son corps et sa tête



activités

légères

modérées

intenses

MAÎTRE LUCAS
maitrelucas.fr