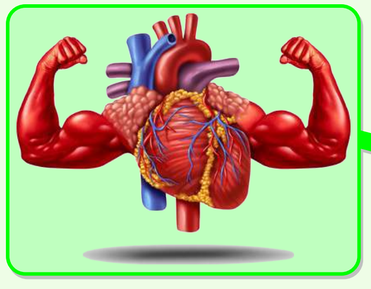
Activité physique

beaucoup d'activités

bien s'échauffer

bien dans son corps et sa tête



mettre son corps en mouvement

activités

légères

modérées

intenses

MAÎTRE LUCAS
maitrelucas.fr