Atelier des 10 ans et moins

Matériel à apporter pour l'atelier à sec du dimanche

MATÉRIEL D'ENTRAÎNEMENT

- Rouleau de massage (foam roller)
- Élastique de résistance (tubing)
- Tapis de yoga

TENUE ET EFFETS PERSONNELS

- Camisole ou t-shirt de sport
- Short ou pantalon de sport
- Bouteille d'eau