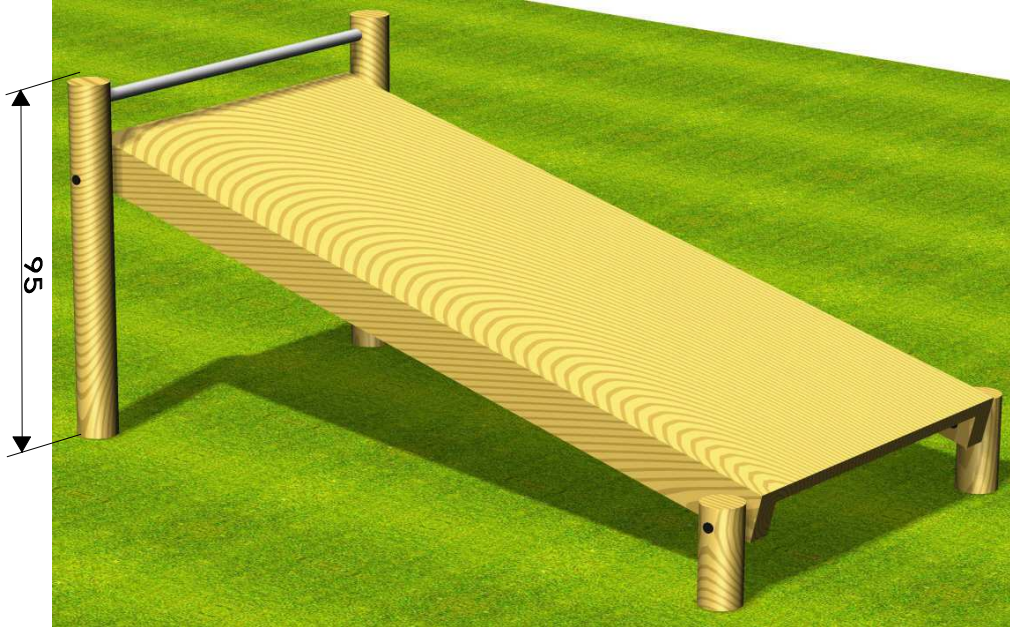


**CONFORME  
À LA NORME  
EN 16630**

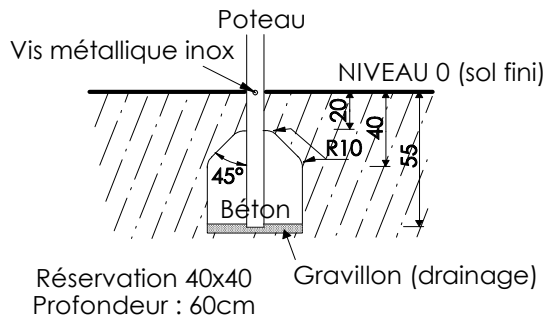
# FLEXION JAMBES ET ENROULEMENT

Réf: P524

**EXERCICE:**  
Mains accrochées à la barre  
Ramener les genoux  
à la poitrine



## SCELLEMENT



## ZONE D'EVOLUTION

