FITNESS

<https://www.youtube.com/watch?v=o7mMLIEKD1s>

<https://www.youtube.com/watch?v=gKOQqRz5Bik>

Jump fente / gainage avec bras / burpeez

Bras fins :

<https://www.youtube.com/watch?v=2W6r7UFxIIE>

Intérieur des cuisses :

<https://www.youtube.com/watch?v=SMbaklzkxl8>

Hanches :

<https://www.youtube.com/watch?v=vvql9v9lYoM>

Poignées d’amour

<https://www.youtube.com/watch?v=tzrdis-A_Zc>

10 min ventre plat + abdos

<https://www.youtube.com/watch?v=3GZeBmKZ4HY>

Routine du matin : BOOST métabolisme

<https://www.youtube.com/watch?v=ewBRMzx_QNY>

PINTEREST : burn fat bas du ventre

<https://pin.it/12HX2oP>

<https://pin.it/2UvdL2h>