

Vidéo cours Pilates pour le dos

Ci-dessous une vidéo **de 25min** pour suivre un cours de Pilates pour le dos. Vous travaillez sur des exercices d'étirements et de renforcement du dos, exercices très efficaces et facilement réalisables.

A faire 1x/semaine en tout cas.

Matériel : un petit tapis

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://m.youtube.com/watch%3Fv%3D3DSBf35rwxQoA&ved=2ahUKewjMzbCVzIrpAhUZ6KYKHTV8ANQQwqsBMAN6BAgDEA0&usg=AOvVaw29X-9s4kWfUcIdaIdk4L6d>

Bon entraînement

JG