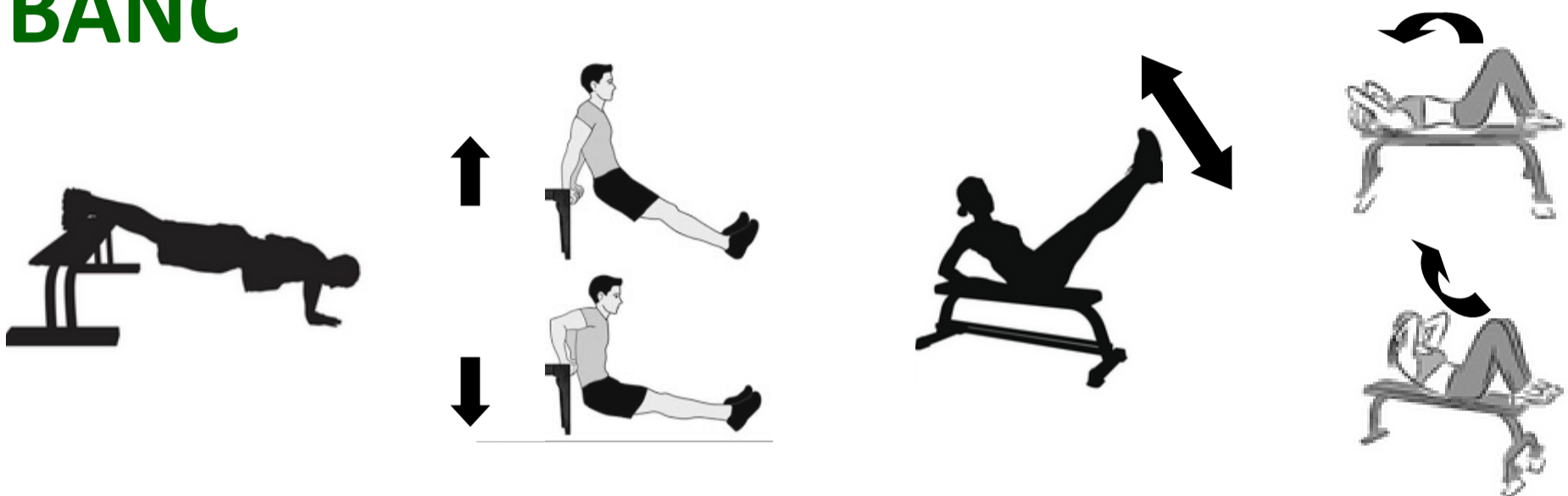


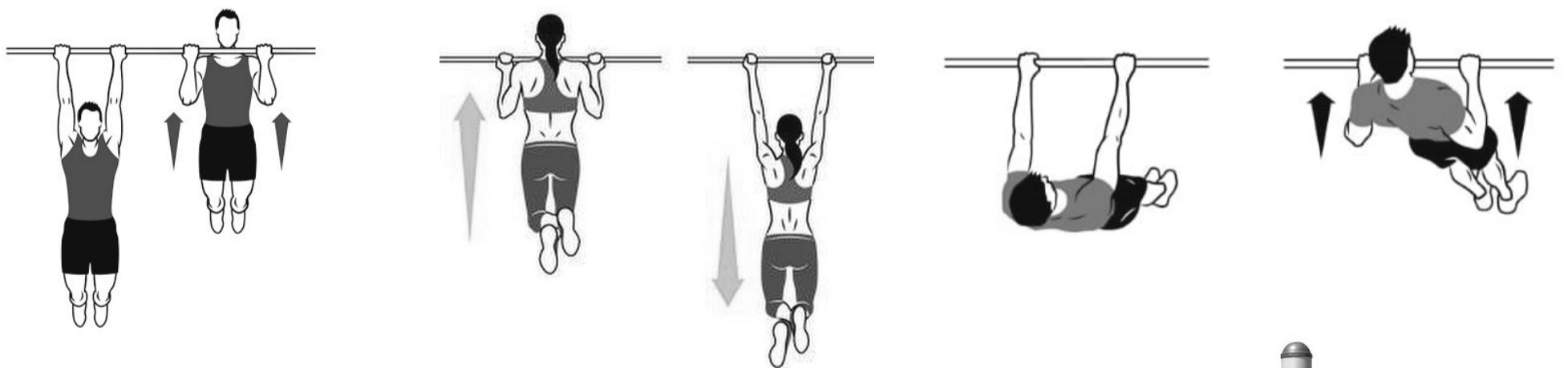
# AIRE DE FITNESS

Un échauffement préalable est conseillé. Sachez réguler vos efforts et récupérer entre les exercices. Toute activité physique peut induire un risque de santé.

## BANC

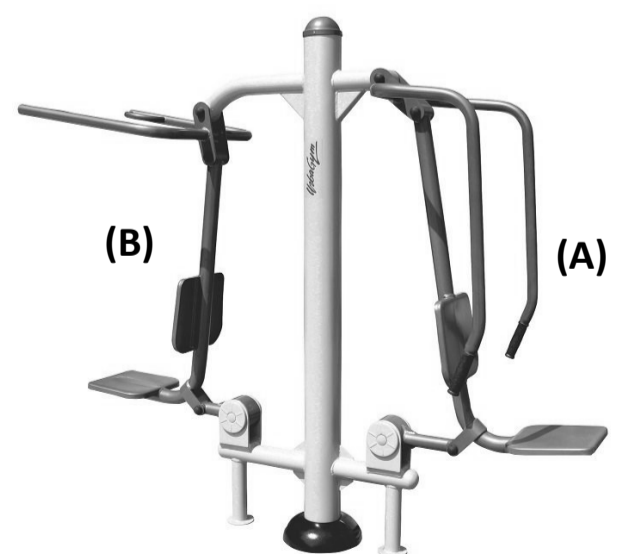


## TRACTION



## FLEXION BRAS

- Placez-vous sur le siège avec le dos appuyé sur le dossier et saisissez les poignées avec les deux mains. Poussez les poignées vers l'avant et revenez à la position initiale (A). Tirez lentement les poignées vers vous et revenez à la position initiale (B).
- Ne pas se mettre debout sur le siège.



Merci de laisser cet endroit aussi propre que vous souhaitez le trouver. En cas de boue, pensez à passer par les grattoirs à chaussures. Une poubelle est à votre disposition.

Sportivement vôtre.