



RELEVEZ LE DÉFI

N°6

Samedi 21 mars

Équilibre unipodal statique		
Les yeux ouverts		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
30 secondes	1 minutes	1 minutes 30
Les yeux fermés		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
20 secondes	30 secondes	45 secondes

N'oubliez pas que vous avez 2 pieds (enfin la plupart d'entre vous)



Quand je ferme les yeux, il doit se passer quelque chose de nouveau au niveau du genou



C'est du gainage...

