

LA GV DE GHIS

2^{ème} série de séquences

Il vous suffit de cliquer sur le lien ou faire un copier-coller pour ouvrir la vidéo

Lien pour petite chorégraphie

<https://youtu.be/G67dcqQRWiY>

Lien pour abdos - 1

<https://youtu.be/k9-PPfMTch0>

Lien pour abdos - 2

https://youtu.be/QXvlboiwQ_M

Lien pour fessiers

https://youtu.be/_3KJfLp0mVE

Lien pour adducteurs

<https://youtu.be/GR2htN8w67c>

Lien pour dorsaux

<https://youtu.be/kmvTGjoRgdw>