



ZEN- objectif : ESSAYER LE PILATES!

Étape 1 : Installer un tapis d'exercice ou quelques serviettes empilées

Étape 2 : Créer une ambiance zen. Tu peux faire jouer de la musique douce, tamiser la lumière, allumer une/des chandelle(s), fermer les rideaux.

Étape 3 : Voici la routine proposée! [Rendez-vous sur la page Facebook de Décathlon](#)

Inscrit dans les commentaires de la publication ton moment relaxant préféré.

PSSSIT : Tu peux aussi faire les exercices de la semaine avant de faire la routine ZEN

