Application F.Raspail EPS

*Nous vous proposons de tenir à nouveau un petit cahier d’entrainement.*

*1/ Cliquez sur ce lien (ou copier et coller dans "GOOGLE")*

[*https://8opay.glideapp.io/*](https://8opay.glideapp.io/)

*2/ Réaliser un raccourci sur son téléphone.*

*3/ Choisissez les WOD ou les séances « Crossfit ».*

*Faites ce qui vous est possible suivant la forme et le lieu de pratique.*