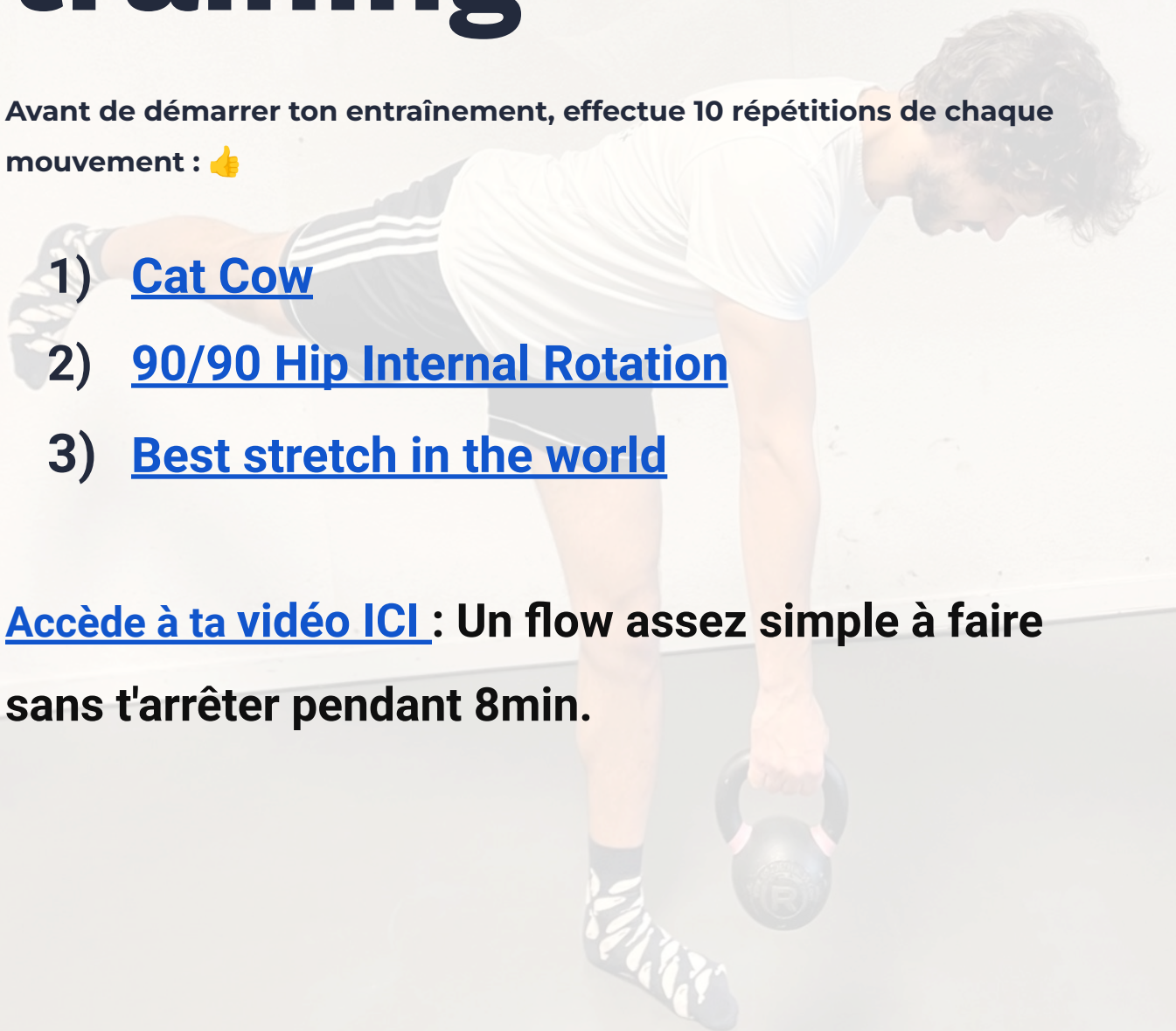


Naji movement training

Avant de démarrer ton entraînement, effectue 10 répétitions de chaque mouvement : 👍

- 1) [Cat Cow](#)
- 2) [90/90 Hip Internal Rotation](#)
- 3) [Best stretch in the world](#)

[Accède à ta vidéo ICI](#) : Un flow assez simple à faire sans t'arrêter pendant 8min.



Besoin de plus d'informations ?

RDV sur mon site 😊 :

<https://naji2.podia.com>

Si tu veux me rejoindre pour un suivi en ligne ça se passe [ICI](#) (questionnaire de 5min)

Prends soin de toi 😊

