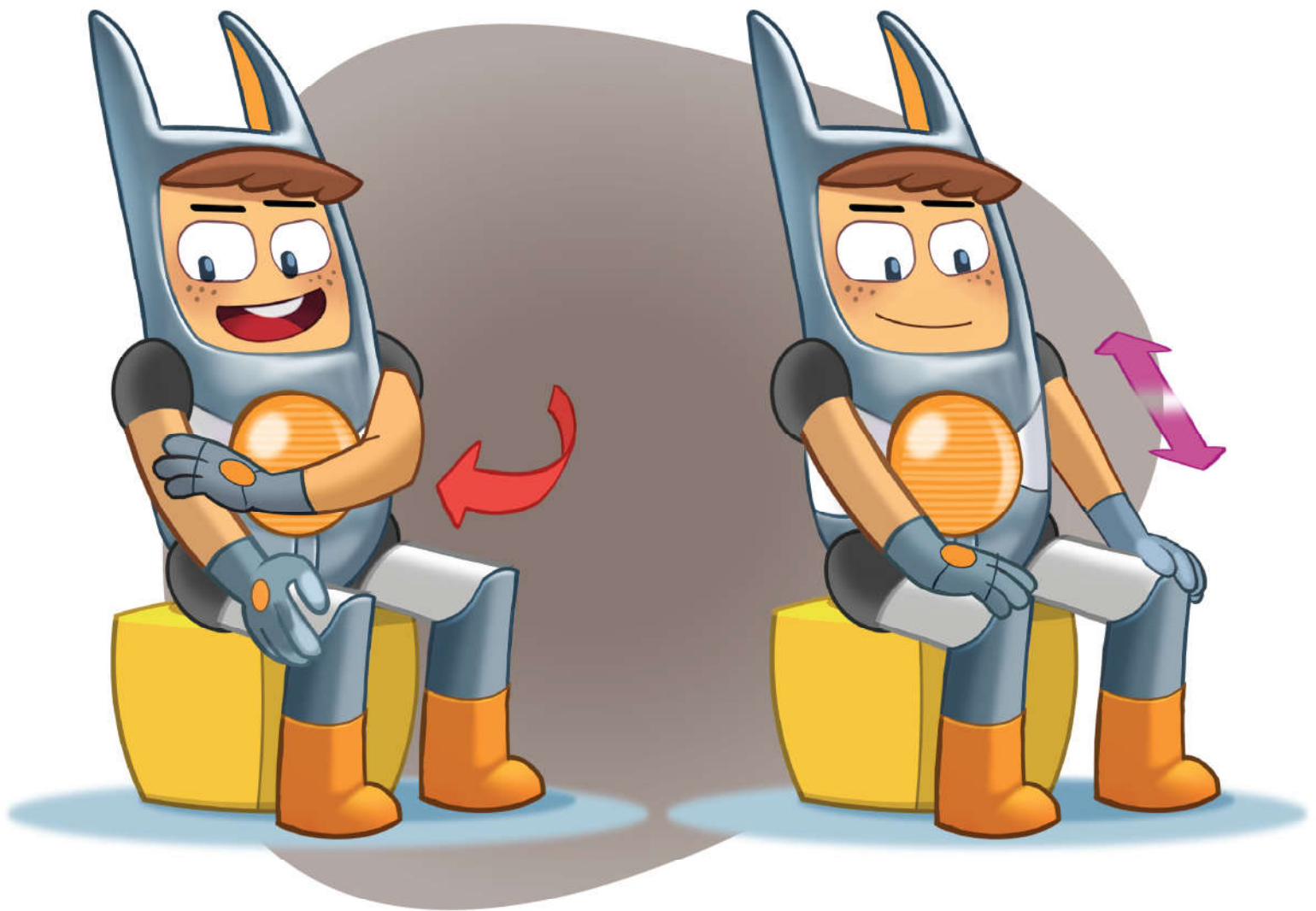


# Tonicité



Se frotter les bras et les jambes  
en comptant jusqu'à 10  
2 fois