

Âge :

Dès 10 ans

But du jeu

Être le premier joueur à arriver sur la dernière case.

Temps estimé :

1 h

Matériel

- ◆ Des personnages pour les pions
- ◆ 1 dé
- ◆ Une tenue de sport

DÉROULEMENT :

Pompes



1

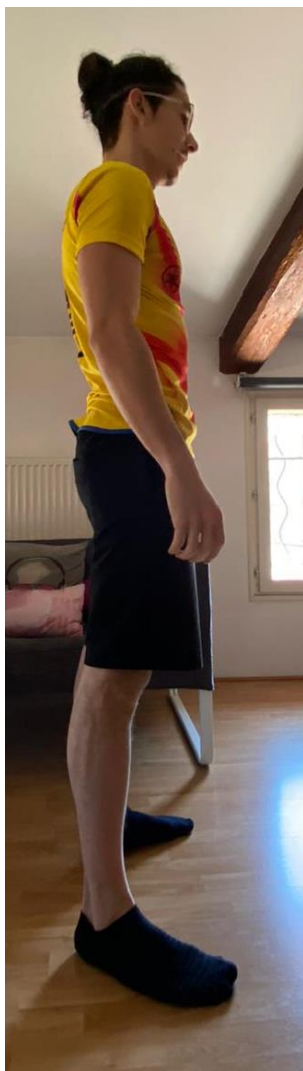


2

Gainage



Squats



1



2

La chaise



Montée de genoux



1



2



Abdos



1



2

À vous de jouer !!