

300 g



AQUARAMES

900 g



3 x 15



3 x 15



3 x 15



3 x 15



3 x 15



3 x 15



4 x 10



4 x 10



3 x 10



3 x 10



4 x 10



3 x 15



3 x 10



3 x 15



3 x 15



3 x 10



3 x 15



4 x 10



4 x 10



3 x 10

Fabrikant d'articles de Sport et de Loisirs
Sport und Leisure Equipment Manufacturer

www.aquatouch

POSTER AQUARAMES



Exercices
Übungen
Ejercicios
Esercizi
Ćwiczenia
Ćwiczenia

24

Légendes

Capitons / Bildunterschriften / Legendas
Bilježice / Legenden / Ondergeschift / Legendas

3 x 15

F : Série de mouvements à réaliser
GB : Series of movements to do
D : Bewegungssätze
S : Série de movimentos a realizar
I : Serie di movimenti da realizzare
PT : Série de movimentos a realizar
NL : Serie bewegingen
PL : Serie ruchów do wykonania



F : Zone de travail
GB : Work zone
D : Zu bearbeitende Körperregion
S : Zona de trabajo
I : Zona di lavoro
PT : Zona de trabalho
NL : Werkveld
PL : Pracujące miejsce