

JE SCULPTE MA SILHOUETTE AVEC LE CARDIO-PILATES

Mes mensurations avant mon programme

Ma taille : cm

Enroulez le mètre autour de la partie la plus étroite de votre taille.



Mon ventre : cm

Enroulez le mètre autour de la partie la plus large de votre ventre.

Mes hanches/fesses : cm

Placez le mètre sur la ligne médiane de vos fessiers et entourez vos hanches à partir de cette ligne.

Mon bras droit : cm

Mon bras gauche : cm

Enroulez le mètre autour de la partie la plus épaisse de vos biceps.

Ma jambe droite : cm

Ma jambe gauche : cm

Enroulez le mètre autour de la partie la plus épaisse de vos cuisses.

Mes mensurations après mon programme

Ma taille : cm

Mon ventre : cm

Mes hanches/fesses : cm

Mon bras droit : cm

Mon bras gauche : cm

Ma jambe droite : cm

Ma jambe gauche : cm