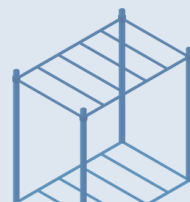




Pont de singe

1



INSTRUCTIONS

Serre les **omoplates**,
abdominaux et **fessiers**



CHALLENGE

Accroche-toi au 1er barreau
et, en te balançant, attrape
le barreau le plus éloigné

LEVEL 1

En marche avant ...
Puis en marche arrière

- Faire 3 aller/retour le plus rapidement possible !

LEVEL 2

Les yeux fermés

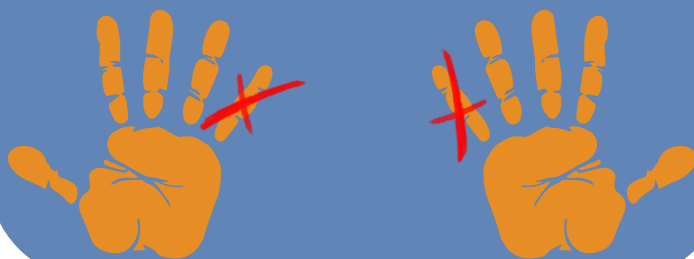
- Faire 3 aller/retour le plus rapidement possible les yeux fermés !



LEVEL 3

Un Doigt en moins

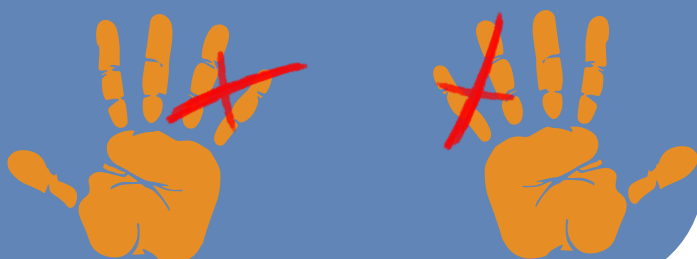
- Effectuer un aller/retour avec un doigt en moins pour les deux mains



LEVEL 4

Deux doigts en moins

- Effectuer un aller retour avec deux doigts en moins pour les deux mains



LEVEL 5



- Faire l'aller avec une main et le retour avec l'autre

