

OBJECTIF Ventre Plat

EN 5 MINUTES PAR JOUR !

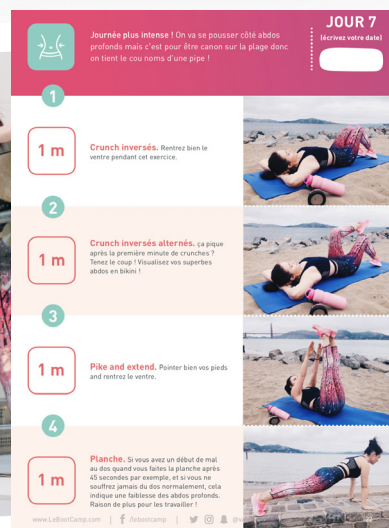
par **VALÉRIE ORSONI** & **Le Bootcamp**

Facile • Super Efficace • Prouvé

ENFIN, UN PROGRAMME ABDOS EXPRESS QUI MARCHE !

On arrête les cours de 1h d'abdos qui trop souvent nous font plus de mal que de bien et on n'y consacre **que 5 minutes par jour**.

- ✓ Accessible à tous les niveaux
- ✓ Des séances de 5 minutes par jour.
- ✓ 27 exercices inédits qui ciblent tous les muscles abdominaux : grand droit, obliques, et le transverse à coup de 30 sec, 1 minute ou 2 minutes.
- ✓ Pas besoin de matériel spécifique.



On me demande souvent comment je fais pour avoir des abdos plats et bien définis mais pas trop, et bien je vous livre mon secret : **5 minutes par jour, ni plus, ni moins !**

Valérie Orsoni



AVANT



APRÈS



Aurore - BootCampeuse

Auteur : Valérie Orsoni
Prix : 39,95€
Promotion : **25,95€**

Disponible sur :

www.lebootcamp.com/boutique