

On découvre une appli - EPS Voltaire

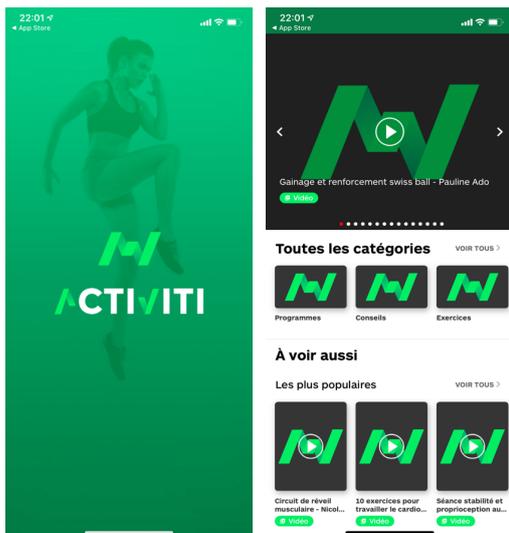
Faire de l'exercice grâce aux outils numériques. Tu peux le faire seul ou à plusieurs.

Quelques recommandations :

- 1 bouteille d'eau => tu peux boire quand tu le souhaite quelques gorgées d'eau pendant les phases de récupération
- Un échauffement complet
- Télécharge l'application sur un téléphone Apple ou Android
- Tout est gratuit, si on te propose de payer, ne le fait pas !

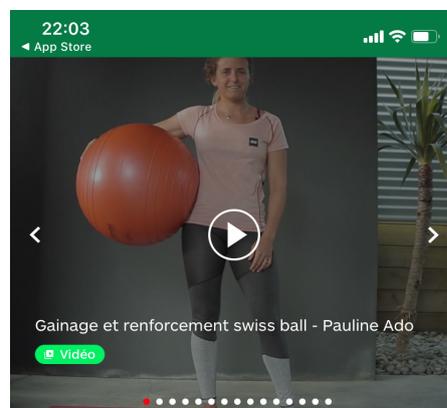


« Activiti x MyCoach », comment ça marche ?



Voici la page d'accueil

Petit temps de chargement...



À voir aussi



Fais ton choix – Clique un programme, conseil ou exercice (rien de décisif, tu peux revenir en arrière)



La vidéo ou le fichier se lance, c'est parti tu peux t'entraîner !

Pour la récupération :

- Tu peux t'étirer (20 à 30 secondes par muscles sollicités).
- Pense à bien t'hydrater après l'effort également.