



YAFI CONCEPT

## QUELQUES EXERCICES SUR LE "YAFI"

MADE IN  
  
FRANCE



**DÉVELOPPÉ COUCHÉ**



**BICEPS**



**EPAULES**



**DOS**



**TRICEPS**



**FESSIERS/JAMBES**



**COMBAT**



**TIRER**



**TECHNIQUES JAMBES**



**TECHNIQUES POINGS**



**ABDOS**



**RIP TRAINING**



**BATTLE ROPES**



**PILATES**



**STRETCHING**



**TECHNIQUES AU SOL**



**POMPES**



**EQILIBRE**



**FUNCTIONAL TRAINING**



**CROSS TRAINING**

① [CONTACT@YAFICONCEPT.COM](mailto:CONTACT@YAFICONCEPT.COM)

[WWW.YAFICONCEPT.COM](http://WWW.YAFICONCEPT.COM)

+33 (0) 6 18 38 08 48

**DES CENTAINES D'EXERCICES  
REALISABLES**

