



[1]

Cours de renforcement musculaire général où l'on utilise une barre à poids ajustable ainsi que la méthode de musculation suspendue.

Accessible à tous.

---

**Source URL:** <https://bulleo.epernay-agglo.fr/barre-et-trx-entrainement-musculaire-en-suspension>

**Liens**

[1] [https://bulleo.epernay-agglo.fr/sites/epernay-agglo/files/image/bulleo/groupe\\_1.jpg](https://bulleo.epernay-agglo.fr/sites/epernay-agglo/files/image/bulleo/groupe_1.jpg)