

# GIF TON BODY

## OPERATION

1

### CONÇOIS UN CIRCUIT TRAINING

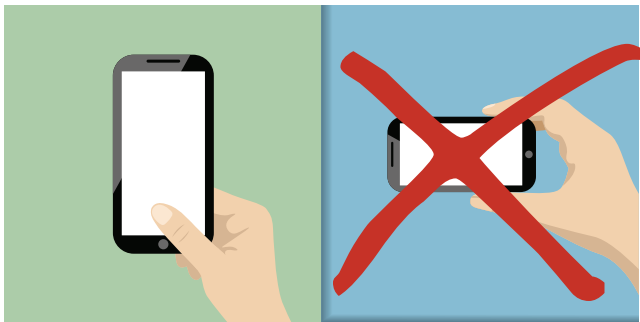
- QUELS EXERCICES ET POURQUOI ?
- TEMPS D'EFFORTS POUR CHAQUE EXERCICES L'EXERCICES ?
- TEMPS DE REPOS
- NOMBRE DE SERIES
- MUSIQUE EN ACCORD AVEC LE TEMPS D'EFFORT / REP

2

### GIF TON BODY

FAIS UNE VIDEO PORTRAIT (VERTICAL) DE CHACUN DES MOUVEMENTS ET TRANSFORME LES EN GIF

format portrait



format paysage

TU PEUX UTILISER CE SITE SI  
TU VEUX POUR «GIFER»  
<https://imgflip.com/gif-maker>



3

### PARTAGE

ENVOIE NOUS SUR CLASSROOM TON CIRCUIT.