

Entraînement polysportif: A roller

Cet entraînement d'une heure et demie contient des exercices techniques et ludiques. Dans l'idéal, il a lieu en plein air (p. ex. sur une place en dur).

[Entraînement polysportif: A roller](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO