

PROGRAMME SPORTIF DE LA SEMAINE

Du 13 au 19 juillet

LUNDI

Cardio-boxe
Séance 12
Animée par
Samy



[Séance 12 - Cardio-boxe](#)

MARDI

Tester sa
souplesse
Défi
Souplesse de
hanches
Animée par
Emmanuelle



[Défi souplesse de hanches](#)

MERCREDI

Tonifier ses
épaules
Séance 15
Epaules
Animée par
Samy



[Séance 15 épaules](#)

JEUDI

Gainer sa
sangle
abdominale
et renforcer
le dos
Défi Gainage
face n°2
Animée par
Samy



[Défi Gainage Face n°2](#)

VENDREDI

Etirements et
souple
Séance 7
Stretching
Animée par
Emmanuelle



[Séance 7 Stretching](#)

**SAMEDI
DIMANCHE**

REPOS
ET/OU
ACTIVITES
DE
PLEIN AIR



Abonnez-vous

Sport à la maison avec Emmanuelle et Samy