

PROGRAMME SPORTIF DE LA SEMAINE

Du 3 août au 9 août

LUNDI

Haut du corps
Séance 21
Animée par
Samy



[Séance 21 Haut du corps](#)

MARDI

Défi jumping
jack
Animé par
Emmanuelle



[Défi Jumping Jack](#)

MERCREDI

Circuit Training
Séance 22
Animée par
Emmanuelle



[Séance 22 Circuit Training](#)

JEUDI

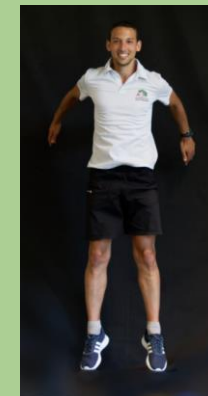
Défi
Gainage
Latéral
Animé par
Samy



[Défi Gainage Latéral](#)

VENDREDI

Dos/Abdos
Séance 11
Animée par
Samy



[Séance 11
Dos/Abdos](#)

SAMEDI
DIMANCHE

REPOS
ET/OU
ACTIVITES
DE
PLEIN AIR



Abonnez-vous

Sport à la maison avec Emmanuelle et Samy