

PROGRAMME SPORTIF DE LA SEMAINE

Du 31 août au 6 septembre

LUNDI

Haut du corps
Séance 6
Animée par
Emmanuelle



[Séance 6 - Haut du corps](#)

MARDI

Défi Montées
de genou
Animé par
Samy



[Défi Montées de genou](#)

MERCREDI

Séance au sol
Séance 18
Animée par
Samy



[Séance 18 - séance au sol](#)

JEUDI

Défi Squats
n°2
Animé par
Emmanuelle



[Défi n°2 - Squats](#)

VENDREDI

Taille/Abdos
Séance 15
Animée par
Emmanuelle



[Séance 15 - Taille/Abdos](#)

**SAMEDI
DIMANCHE**

REPOS
ET/OU
ACTIVITES
DE
PLEIN AIR



Abonnez-vous

Sport à la maison avec Emmanuelle et Samy