

PROGRAMME SPORTIF DE LA SEMAINE

Du 6 au 12 juillet

LUNDI

Renforcement
haut et bas du
corps

Séance 1

Animée par
Emmanuelle



[Séance 1 - RM
Emmanuelle](#)

MARDI

Travailler
l'équilibre
Défi Equilibre
n°1

Animée par
Emmanuelle



[Défi Equilibre n°1](#)

MERCREDI

Cardio Hiit
Séance 19
TABATA 2

Animée par
Samy



[Séance 19 - TABATA 2](#)

JEUDI

Se détendre
avec de la
danse

Séance 3
Charleston

Animée par
Emmanuelle



[Défi Charleston](#)

VENDREDI

Renforcer et
tonifier les
cuisses et
fessiers

Séance 2

Animée par
Samy



[Séance 2 -
Cuisses/Fessiers](#)

**SAMEDI
DIMANCHE**

REPOS
ET/OU
ACTIVITES
DE
PLEIN AIR

 YouTube

Abonnez-vous

Sport à la maison avec Emmanuelle et Samy