

PROGRAMME SPORTIF DE LA SEMAINE

Du 20 au 26 juillet

LUNDI

Circuit
Training
Séance 5
Animée par
Emmanuelle



[Séance 5 - Circuit-training](#)

MARDI

Gainer son
corps
Défi Gainage
de face n°1
Animée par
Samy



[Défi gainage face n°1](#)

MERCREDI

Cardio Boxe
Collaboration
Animée par
Kévin



[Cardio Boxe Kévin](#)

JEUDI

Tonifier les
fessiers
Défi Hip-thrust
Animée par
Emmanuelle



[Défi Hip-thrust](#)

VENDREDI

Cardio hiit
Séance n°16
Tabata
Animée par
Samy



[Séance n°16 - TABATA](#)

**SAMEDI
DIMANCHE**

REPOS
ET/OU
ACTIVITES
DE
PLEIN AIR

 YouTube

Abonnez-vous

Sport à la maison avec Emmanuelle et Samy