

PROGRAMME SPORTIF DE LA SEMAINE

Du 27 juillet au 2 août

LUNDI

Cuisses/Abdos/
Fessiers
Séance 19
Animée par
Emmanuelle



[Séance 19 -
cuisses/abdos/fessiers](#)

MARDI

Défi
Pompes n°1
Animé par
Samy



[Défi Pompes n°1](#)

MERCREDI

Cardio/Pompes
/Abdos
Séance 23
Animée par
Samy



[Séance 23 -
cardio/pompes/abdos](#)

JEUDI

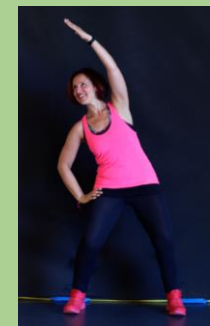
Défi mollets
Animé par
Emmanuelle



[Défi mollets](#)

VENDREDI

Séance 10
Cardio/renfo
Animée par
Emmanuelle



[Séance 10 –
cardio/renfo](#)

**SAMEDI
DIMANCHE**

REPOS
ET/OU
ACTIVITES
DE
PLEIN AIR



Abonnez-vous

Sport à la maison avec Emmanuelle et Samy