

PROGRAMME SPORTIF DE LA SEMAINE

Du 10 août au 16 août

LUNDI

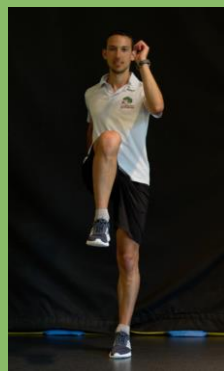
Gainage
Séance 12
Animée par
Emmanuelle



[Séance 12 Gainage](#)

MARDI

Défi n°1
Coordination
Animé par
Samy



[Défi Coordination n°1](#)

MERCREDI

Cardio/Abdos
Séance 4
Animée par
Samy



[Séance 4
Cardio/Abdominaux](#)

JEUDI

Défi Dips
Animé par
Samy



[Défi Dips](#)

VENDREDI

Fessiers
Séance 11
Animée par
Emmanuelle



[Séance 11 Fessiers](#)

**SAMEDI
DIMANCHE**

REPOS
ET/OU
ACTIVITES
DE
PLEIN AIR

YouTube

Abonnez-vous

Sport à la maison avec Emmanuelle et Samy