

PROGRAMME SPORTIF DE LA SEMAINE

Du 17 août au 23 août

LUNDI

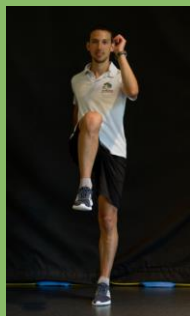
Haut du corps
Séance 6
Animée par
Emmanuelle



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 - 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