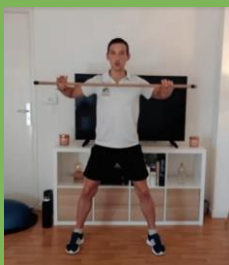


PROGRAMME SPORTIF DE LA SEMAINE

Du 24 août au 30 août

LUNDI

Renforcement musculaire avec bâton
Séance 13
Animée par Samy



[RM avec bâton gym douce](#)

MARDI

Défi Equilibre n°2
Animé par Emmanuelle



[Défi n°2 Equilibre](#)

MERCREDI

Bas du corps
Séance 20
Animée par Emmanuelle



[Séance 20 - Bas du corps](#)

JEUDI

Défi Fentes
Animé par Samy



[Défi Fentes](#)

VENDREDI

Abdos/Fessiers
Séance 17
Animée par Samy



[Séance 17 - Abdos/Fessiers](#)

**SAMEDI
DIMANCHE**

REPOS
ET/OU
ACTIVITES
DE
PLEIN AIR



Abonnez-vous

Sport à la maison avec Emmanuelle et Samy