



Ça bouge à l'EPGV!



Le programme :

du 28 septembre au 3 octobre 2020

Lundi 28 septembre 2020

Séance de Yoga débutant avec Clothilde

https://www.youtube.com/watch?v=o1LuJzp_-7g

Mardi 29 septembre 2020

Total Body avec Mélanie

<https://www.youtube.com/watch?v=cVHPH7Eu9wc>

Mercredi 30 septembre 2020

Danse en famille avec Naomie

https://www.youtube.com/watch?v=pUb_BVuplqQ

Jeudi 1er octobre 2020

Cross-Training avec Lyonel

<https://www.youtube.com/watch?v=1lcCGbgvz5M>

Vendredi 2 octobre 2020

Boostez votre vitalité avec Dominique

<https://www.youtube.com/watch?v=iA9vl8OiGSI>

Samedi 3 octobre 2020

**Une séance top forme pour brûler un maximum de calories
avec Isabelle**

<https://www.youtube.com/watch?v=7gpnELWS5qY>