



Planning séances en ligne Sport Santé Chez Soi

Vacances de la Toussaint 2020



SEMAINE 1

- › LUNDI
Yoga débutant
- › MARDI
Total Body
- › MERCREDI
Danse en famille
- › JEUDI
Cross-Training
- › VENDREDI
Boostez votre vitalité
- › SAMEDI
Top forme pour brûler un maximum de calories

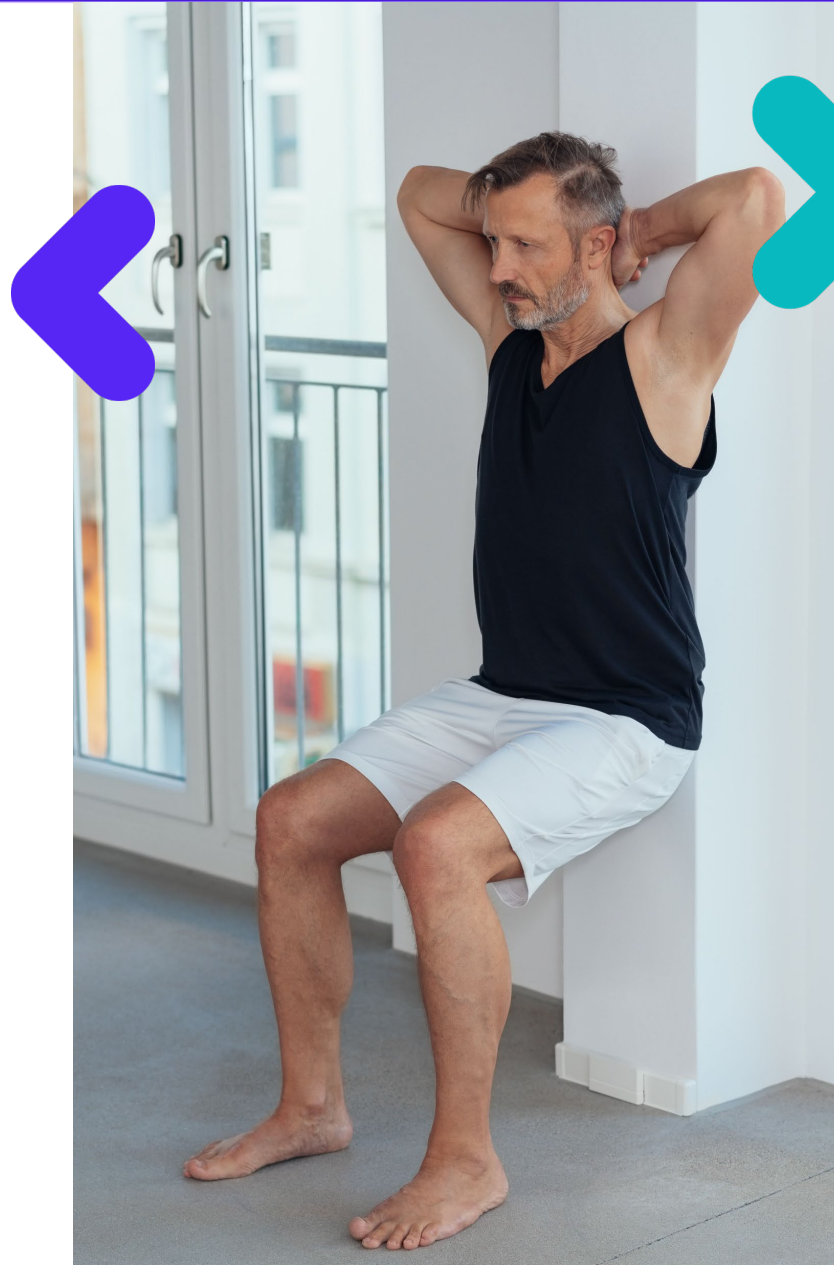


SEMAINE 2

- › LUNDI
Ouvrez vos poumons à la vitalité
- › MARDI
Hitt
- › MERCREDI
Faire du sport en famille
- › JEUDI
Spécial équilibre (séance Silver)
- › VENDREDI
Renforcement musculaire : spéciale poignée d'amour
- › SAMEDI
Body Zen

SEMAINE 3

- › LUNDI
Travail en douceur les abdos
- › MARDI
Total Body spécial adducteurs
- › MERCREDI
Danse en famille
- › JEUDI
Mobilisation et renforcement musculaire du dos (séance Silver)
- › VENDREDI
Boxing Energy
- › SAMEDI
Apaisez le mental, délier les épaules et la colonne vertébrale



SEMAINE 4

- › LUNDI
Initiation au yoga
- › MARDI
Cross-Training
- › MERCREDI
Renforcement musculaire en couple
- › JEUDI
Fit Barre
- › VENDREDI
Top forme pour brûler un maximum de calories
- › SAMEDI
Débuter le pilates