



Fédération Française

EPGV

Planning du 9 au 14 novembre 2020

LUNDI

Renforcer vos abdos en douceur

MARDI

Total body cardio

MERCREDI

Renforcement musculaire

JEUDI

Travail de l'équilibre :
séance senior

VENDREDI

Body zen

SAMEDI

Séance 2 pour débuter le
Pilates : focus sur les
lombaires

