

LUNDI

09h00
BOOST TRAINING

11h00
PERTE DE POIDS BOOST

12h15
TRAINING

17h00
CUISSSES ABDOS FESSIERS

18h00
BOOST TRAINING / STRETCH & DOS

19h00
TRAINING / RITUEL

MARDI

09h00
LIGHT TRAINING

11h00
STRETCH & DOS

12h15
RENFO MUSCULAIRE / RITUEL

16h00
APPUI EQUILIBRE

17h00
BOOST TRAINING

18h00
TRAINING

19h00
PERTE DE POIDS BOOST

MERCREDI

09h00
STRETCH & DOS

10h00
PERTE DE POIDS BOOST

11h00
CUISSSES ABDOS FESSIERS

12h15
BOOST TRAINING

17h00
RENFO MUSCULAIRE

18h00
TRAINING / RITUEL

JEUDI

09h00
RENFO MUSCULAIRE

10h00
CUISSSES ABDOS FESSIERS

11h00
APPUI EQUILIBRE

12h15
TRAINING / LIGHT TRAINING

17h00
STRETCH & DOS

18h00
BOOST TRAINING / CUISSSES ABDOS FESSIERS

19h00
TRAINING / RITUEL

VENDREDI

09h00
PERTE DE POIDS BOOST

10h00
STRETCH & DOS

11h00
BOOST TRAINING

12h15
CUISSSES ABDOS FESSIERS

18h00
TRAINING

19h00
LIGHT TRAINING

SAMEDI



SPORT SANTÉ



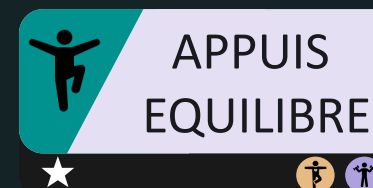
SPORT PERFORMANCE



SPORT BIEN ÊTRE



STRETCH & DOS



APPUI EQUILIBRE



LIGHT TRAINING



RITUEL



CUISSSES ABDOS FESSIERS



TRAINING



RENFO MUSCULAIRE



PERTE DE POIDS BOOST



BOOST TRAINING