



PLANNING DES COURS LIVE

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---------------------|------------------------------------|------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------|
| 12h00 à 12h45 | Renforcement Musculaire Général | Sophrologie (1h) | Cuisses Abdos Fessiers | Renforcement Musculaire Général | HIIT |
| 12h50 à 13h35 | Abs & Mobility | | Balance Forme | Stretching | Pilates |
| 18h15 à 19h00 | Yoga | Calorie Killer | HIIT | Cuisses Abdos Fessiers | |
| 19h05 à 19h50 | Pilates | Stretching | Renforcement Musculaire Général | Abs & Mobility | |

 Cours de Renforcement
 Cours Cardio

 Cours approche douce

 Séance bien être

