

Planning Gym

Lundi 7 juillet :

12h-12h45 :

Gym tonique avec un coach

Lundi 21 juillet :

12h-12h45 :

Gym tonique avec un coach

Lundi 28 juillet

12h-12h45 :

Gym tonique avec un coach

Jeudi 3 juillet à partir de 12h avec coachs virtuels :



Body tone up : Abs & flow gainage profond : 33 mn
Etirements et Méditation

Jeudi 10 juillet à partir de 12h avec coachs virtuels :



Back to cardio : Full body HIIT : 19 mn
Upper flash : musculation épaules (haltères) : 16 mn
Etirements et Méditation

Jeudi 17 juillet à partir de 12h avec coachs virtuels :



Summer tone up : Cardio et renfo haut du corps (haltères) : 26mn
Etirements et Méditation

Jeudi 24 juillet à partir de 12h avec coachs virtuels :



Back in shape : Flow pilates colonne & core : 19 mn
Back in shape : Renfo haut du corps (haltères) : 9 mn
Etirements et Méditation