



Fédération Française

EPGV

Planning du 7 au 12 Décembre 2020

LUNDI
Yoga dynamique

MARDI
Cross training

MERCREDI
Stretching pour se
détendre

JEUDI
Renforcement
musculaire

VENDREDI
Cardio-training

SAMEDI
Débuter en Pilates
«les cycles d'une
respiration latérale »
- Séance 6