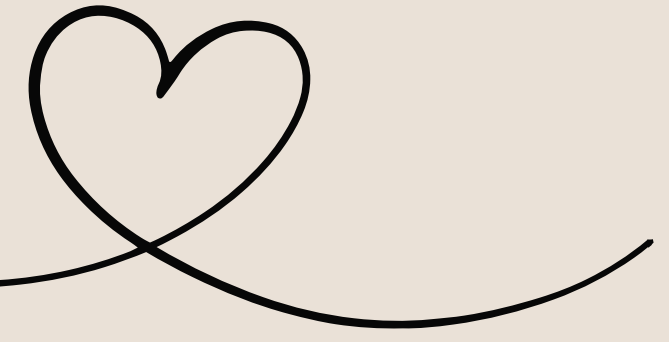




FÉVRIER 2023



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

1
Séquence Vitalité
15 min.

2
HIIT - Power 15
15 min.

3
Flow restaurateur
15 min.

4
Repos

5
Repos

6
Fondation 1
13 min.

7
HIIT - Power Jambes
15 min.

8
Salutation Soleil 2
12 min.

9
Séquence Vitalité
15 min.

10
Flow restaurateur
15 min.

11
Repos

12
Repos

13
Salutation Soleil 2
12 min.

14
Séquence Vitalité
15 min.

15
Fondation 1
13 min.

16
HIIT - Power 15
15 min.

17
Flow restaurateur
15 min.

18
Repos

19
Repos

20
HIIT - Power Jambes
15 min.

21
Fondation 1
13 min.

22
Séquence Vitalité
15 min.

23
Salutation Soleil 2
12 min.

24
Flow restaurateur
15 min.

25
Repos

26
Repos

27
Fondation 1
13 min.

28
Séquence Vitalité
15 min.