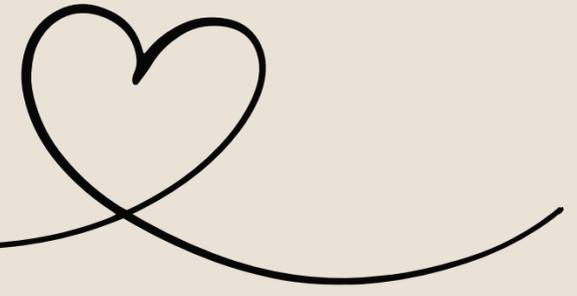




# FÉVRIER 2023



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.