

**Planning du 2 au 8
novembre 2020**

LUNDI

Initiez-vous au body zen
(yoga, stretching,
Pilates...)

MARDI

Séance de Cross training

MERCREDI

Séance de renforcement
musculaire en couple

JEUDI

Séance de stretching pour
se détendre

VENDREDI

Une séance Top forme
pour brûler un maximum
de calories

SAMEDI

Séance 1 pour débiter en
Pilates