



Fédération Française

**EPGV**



LUNDI

Yoga Dynamique

MARDI

Tabata cardio

MERCREDI

Renforcement musculaire  
en utilisant des disques  
glisseurs

JEUDI

Une séance senior:  
boostez votre vitalité

VENDREDI

Cross training

SAMEDI

Débuter en Pilates «  
dénouer et libérer la  
nuque » - Séance 4

Planning du 23 au 28  
Novembre 2020

