

Calendrier d'entraînement

Défi du 28 novembre au 2 décembre 2022

Clique sur le l'image du programme pour accéder à la séance!

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
21 Day Fix	Sure Thing	Let's get up!	Job 1	BODi
				
Équipement requis: Haltères, Tapis, Bandes de résistance (facultatif)	Équipement requis: Haltères,	Équipement requis: Haltères (facultatifs)	Équipement requis: Bandes de résistance Haltères,	Équipement requis: Haltères,

CONNECTE-TOI AVEC MOI



Clique ici pour
rejoindre le groupe



Fitness et moi