



Fédération Française

**EPGV**

# Planning du 30 au 5 Décembre 2020

LUNDI

Body zen

MARDI

Total abdos

MERCREDI

Séance complète pour les seniors

JEUDI

Renforcement musculaire des membres inférieur

VENDREDI

Total body

SAMEDI

Débuter en Pilates «la respiration thoracique » - Séance 5