



AVRIL 2021

PLANNING DES SEANCES LIVE SUR ZOOM

| | DU 5 AU 11 | DU 12 AU 18 | DU 19 AU 25 | DU 26 AU 2 | |
|--|---|--|--|--|--|
| LUNDI 7:30AM (PT) 16H30 FRANCE  | YOGA Alexia M. 1 hour Mat, stap, bloc | YOGA Alexia M. 1 hour Mat, stap, bloc | YOGA Alexia M. 1 hour Mat, stap, bloc | YOGA Alexia M. 1 hour Mat, stap, bloc | |
| MARDI 9:00AM (PT) 18H FRANCE  | HIIT CARDIO 45 min Tapis & Poids | HIIT CARDIO 45 min Tapis & Lestes | HIIT CARDIO 45 min Tapis & Chaise | HIIT CARDIO 45 min Tapis & Elastique | |
| MERCREDI 7:30AM (PT) 16H30 FRANCE  | MUSCU ABDO & BRAS 45 min Tapis & Élastique | MUSCU FULL BODY 45 min Tapis & Poids | MUSCU CORE 45 min Tapis & Lestes | MUSCU JAMBES 45 min Tapis & Chaise | |
| VENDREDI 7:30AM (PT) 16H30 FRANCE  | EXPRESS ABDOMINAUX 30 min Tapis, Balle | EXPRESS STRETCHING 30 min Balle & rouleau | EXPRESS ABDOMINAUX 30 min Tapis, Elastiband | EXPRESS STRETCHING 30 min Tapis & Coussin | |
| SAMEDI 10:30AM (PT) 19H30 FRANCE  | CROSS TRAINING 1 hour Chair | CROSS TRAINING 1 hour Dumbbell | CROSS TRAINING 1 hour Mat | CROSS TRAINING 1 hour Dumbbell | |