VOTRE DEUXIEME MOIS SPORTIF

PositiveVibe
Corps & Esprit

Objectif : Renforcer en profondeur le corps !

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
LES BASES	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	MARCHE	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	MARCHE	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	MARCHE

Renforcement musculaire : 15 minutes

Marche : 15 ou 20 minutes