VOTRE PREMIER MOIS SPORTIF

PositiveVibe
Corps & Esprit

Objectif : En douceur, redonnons de la mobilité et l'envie de bouger au corps !

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

Renforcement musculaire : 10 minutes

Marche : 10 ou 15 minutes