VOTRE QUATRIEME MOIS SPORTIF

PositiveVibe
Corps & Esprit

Objectif : Se sentir à l'aise dans son corps !

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
RENFORCEMENT MUSCULAIRE STRETCHING	MARCHE	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	MARCHE	RENFORCEMENT MUSCULAIRE STRETCHING	MARCHE	MARCHE

Renforcement musculaire : 20 minutes

Marche : 25 minutes

Stretching : 25 minutes