VOTRE TROISIEME MOIS SPORTIF

PositiveVibe
Corps & Esprit

Objectif : Reconnecter l'esprit au corps et continuer à se muscler !

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

 **Renforcement musculaire : 20 minutes**

 **Marche : 25 minutes**

 **Stretching : 25 minutes**