

Programme de la semaine

LUNDI

CORPS ENTIER + FESSIERS

MARDI

CORPS ENTIER + DOS

MERCREDI

CORPS ENTIER + ABDOMINAUX

JEUDI

CORPS ENTIER + BRAS

VENDREDI

CORPS ENTIER + JAMBES

SAMEDI

CORPS ENTIER + DOS

DIMANCHE

STRETCHING + STRECH INTENSE