

Renforcement

Lundi 12h30 : Sculpt

Lundi 13h30 : Abdos flash

Mardi 19h15 : Endurance musculaire

Mardi 20h45 : Cuisses Abdos Fessiers

Mercredi 19h15 : Full Body

Mercredi 20h45 : Tonification haut du corps

Vendredi 19h15 : Cross training

Vendredi 20h45 : Cuisses Abdos Fessiers

Samedi 17h : Abdos Fessiers

Samedi 18h : Cross training

Planning non contractuel