(RE) START WELL

HEURE DES LIVES : 11H OU 17H

LUNDI 12.04
⏱ 35 m
FULL BODY (Débutant)

MARDI 13.04
⏱ 15 m
Spécial abdos (Avancé)

MERCREDI 14.04
⏱ 20 m
Bas du corps (intermédiaire)

JEUDI 15.04
⏱ 25 m
Cardio (intermédiaire)

VENDREDI 16.04
⏱ 25 m
FULL BODY (Enervé)

~~JE SUIS FATIGUÉ,~~
~~IL FAIT TROP FROID,~~
~~IL PLEUT,~~
~~IL FAIT NUIT,~~
~~IL EST TROP TARD.~~
ON SE MOTIVE !