



Fédération Française

EPGV



LUNDI

[Yoga Dynamique](#)

MARDI

[Tabata cardio](#)

MERCREDI

[Renforcement musculaire
en utilisant des disques
glisseurs](#)

JEUDI

[Une séance senior:
boostez votre vitalité](#)

VENDREDI

[Cross training](#)

SAMEDI

[Débuter en Pilates «
dénouer et libérer la
nuque » - Séance 4](#)

Planning du 23 au 28
Novembre 2020

