

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Plan Tonik - Objectif Équilibre et détente

Équipements: Haltères

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5
LUNDI	<b>Pilates Postures en mouvement FIT45</b> Haut du corps, abdos-fessiers et dos en santé	<b>Hatha Yoga avec Mireille Détente FIT45</b> Ancrage, ressourcement et bien-être	<b>Hatha Yoga avec Mireille Vitalité FIT45 Spécial</b> Région lombaire	<b>Bonus Marche à l'extérieur 30 minutes</b>	<b>Pilates Postures en mouvement FIT45</b> Haut du corps, abdos-fessiers et dos en santé
MARDI	<b>Hatha Yoga avec Mireille Vitalité FIT45</b> Gainage pour une meilleure posture	<b>Bonus Marche à l'extérieur 30 minutes</b>	<b>Pilates Gymnastique Douce FIT45</b> Abdos, tronc et dos	<b>Pilates Gymnastique douce FIT45</b> Abdominaux, bas du corps et dos fort	<b>Hatha Yoga avec Mireille Vitalité FIT45 Spécial</b> Région lombaire
MERCREDI	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
JEUDI	Au choix	Au choix	Au choix	Au choix	Au choix
VENDREDI	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
SAMEDI	<b>Pilates Gymnastique Douce T60</b> Renforcement tout le corps	<b>Pilates Postures en mouvement T60</b> Tout le corps	<b>Hatha Yoga avec Maryann T60</b> Pour maintenir une bonne forme physique	<b>Hatha Yoga avec Mireille Détente T60</b> Yoga Détente	<b>Hatha Yoga avec Maryann T60</b> Pour le cou et le dos
DIMANCHE	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS

Vidéos d'entraînement disponibles dans Accès illimité sur [MONGYMNENLIGNE.COM](http://MONGYMNENLIGNE.COM)

Ce n'est pas seulement mon corps qui a changé, mais surtout ma vie