

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Plan Action - Objectif Équilibre et détente

Équipements: Haltères

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5
LUNDI	<b>Pilates Postures en mouvements X30</b> Jambes + haut du corps	<b>Hatha Yoga avec Mireille Détente FIT45</b> Ancrage, ressourcement et bien-être	<b>Hatha Yoga avec Mireille Vitalité X30</b> Vitalité Express	<b>Bonus Marche à l'extérieur 30 minutes</b>	<b>Pilates Postures en mouvements X30</b> Jambes + Haut du corps
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 X30</b> Abdominaux et bas du dos	<b>Hatha Yoga avec Mireille Vitalité FIT45</b> Spécial Région lombaire
MERCREDI	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
JEUDI	<b>Au choix</b>	<b>Au choix</b>	<b>Au choix</b>	<b>Au choix</b>	<b>Au choix</b>
VENDREDI	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
SAMEDI	<b>Pilates Gymnastique Douce FIT45</b> Gainage et bas du corps	<b>Pilates Postures en mouvement FIT45</b> Haut du corps, abdos-fessiers et dos en santé	<b>Hatha Yoga avec Maryann T60</b> Pour maintenir une bonne forme physique	<b>Hatha Yoga avec Mireille Détente FIT45</b> Santé du dos, ancrage et recentrage	<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 [MONGYMENLIGNE.COM](http://MONGYMENLIGNE.COM)

Afin de trouver l'équilibre, il faut trouver l'alignement