

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Plan Action - Objectif Équilibre et détente

Équipements: Haltères

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5
LUNDI	Pilates Postures en mouvements X30 Jambes + haut du corps	Hatha Yoga avec Mireille Détente FIT45 Ancrage, ressourcement et bien-être	Hatha Yoga avec Mireille Vitalité X30 Vitalité Express	Bonus Marche à l'extérieur 30 minutes	Pilates Postures en mouvements X30 Jambes + Haut du corps
MARDI	Hatha Yoga avec Mireille Vitalité FIT45 Gainage pour une meilleure posture	Bonus Marche à l'extérieur 30 minutes	Pilates Gymnastique Douce FIT45 Abdos, tronc et dos	Pilates Gymnastique douce X30 Abdominaux et bas du dos	Hatha Yoga avec Mireille Vitalité FIT45 Spécial 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	Pilates Gymnastique Douce FIT45 Gainage et bas du corps	Pilates Postures en mouvement FIT45 Haut du corps, abdos-fessiers et dos en santé	Hatha Yoga avec Maryann T60 Pour maintenir une bonne forme physique	Hatha Yoga avec Mireille Détente FIT45 Santé du dos, ancrage et recentrage	Hatha Yoga avec Maryann T60 Pour le cou et le dos
DIMANCHE	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS

Vidéos d'entraînement disponibles dans Accès illimité sur MONGYMNENLIGNE.COM

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