

Programme sportif

Hiit n°22: Sans impact

Renfo n°29: Total body

Yoga n°25: Détente et énergie

Programme sportif

Hiit n°23: Circuit 30/30

Renfo n°30: Pilates fusion

Yoga n°26: Doux et dynamique

Programme sportif

Hiit n°24: Cardio/Abdos

Renfo n°31: Into the deep

Yoga n°27: Renfo et stretching

Programme sportif

Hiit n°25: Continu training

Renfo n°32: Haut du corps

Yoga n°28: Energies

Programme sportif

Hiit n°26: Tabata

Renfo n°34: Bas du corps

Yoga n°29: Dynamique et intense

Programme sportif

Hiit n°27: Athletic skills

Renfo n°35: Abdos profonds

Yoga n°30: Vinyasa flow

Programme sportif

Hiit n°28: Boxe

Renfo n°35: Force et équilibre

Yoga n°31: Ancrage

Programme sportif

Hiit n°29: Hiit ACE

Renfo n°36: Focus abdos

Yoga n°32: Ouvertures