



Votre nouveau programme

Renforcement

Construire les bases d'une année en pleine forme en alliant renforcement musculaire et power yoga. Des séances ciblées avec de nombreux mouvements et combinaisons de mouvements inédits pour vous tonifier et renforcer en profondeur afin d'être en forme dans votre quotidien. Bien dans sa tête et dans son corps!



Programme "Renforcement": Semaine 1

Renfo

Vidéo n°37:

30 minutes - **

Préparation physique
générale

Power Yoga

Vidéo n°38:

33 minutes - *

Easy Flow



**Programme "Renforcement":
Semaine 2**

Renfo

Vidéo n°38:

33 minutes - ★★★

Buste et bras sculptés

Power Yoga

Vidéo n°39:

37 minutes - ★★

Force tranquille



**Programme "Renforcement":
Semaine 3**

Renfo

Vidéo n°39:

35 minutes - ★★★

Jambes et fesses galbées

Power Yoga

Vidéo n°40:

32 minutes - ★★

Abdos et stabilité



**Programme "Renforcement":
Semaine 4**

Renfo

Vidéo n° 40:

28 minutes - ★★★

Circuit training complet

Power Yoga

Vidéo n° 41:

31minutes - **

Ouvrir son coeur