



Fédération Française

EPGV

Planning du 16 au 21

Novembre 2020

LUNDI

Boxing Energy

MARDI

Yoga débutant

MERCREDI

Faire du sport en couple

JEUDI

Total body

VENDREDI

Mobilisation et le
renforcement musculaire
du dos : séance spéciale
senior

SAMEDI

Séance 3 pour débiter le
Pilates : se tenir debout
sans se fatiguer