



Fédération Française

**EPGV**

# Planning du 9 au 14 novembre 2020

## **LUNDI**

Renforcer vos abdos en douceur

## **MARDI**

Total body cardio

## **MERCREDI**

Renforcement musculaire

## **JEUDI**

Travail de l'équilibre :  
séance senior

## **VENDREDI**

Body zen

## **SAMEDI**

Séance 2 pour débuter le  
Pilates : focus sur les  
lombaires

