



RENFORCEMENT MUCULAIRE-ETIREMENTS (19h30-20h30)



4 Decembre 2024	Stéphane - Gainage Abdos
11 décembre 2024	Valou tabata ceinture pelvienne scapulaire et jambe
18 decembre 2024	Stéphane- renfo cardio
8 janvier 2025	Valou tabata full body
15 janvier 2025	entraînement Marlonn pour examen du 22
22 janvier 2025	Examen de Marlonn circuit training
29 janvier 2025	Stéphane- Gainage Abdos