

PROGRAMME DE REPRISE

01 JUIN AU 10 JUILLET 2017 : RESTER ACTIF PHYSIQUEMENT EN VARIANT LES ACTIVITES SPORTIVES

LUNDI 10/07 FOOTING 10MN-2MN DE MARCHE-FOOTING 10MN-4MN MARCHE
2X20 POMPES
ABDOS : 1 SERIE 20 DROITS-1 SERIE 20 OBLIQUES

MERCREDI 18/07 FOOTING 10MN-2MN MARCHE-FOOTING 10MN-4MN MARCHE
2X20 POMPES
ABDOS : 1 SERIE 20 DROITS- 1 SERIE 20 OBLIQUES

VENDREDI 14/07 FOOTING 25 MN-3MN MARCHE
2X20 POMPES
ABDOS : 1 SERIE 20 DROITS-1 SERIE 20 OBLIQUES

WEEKEND VARIER LES PLAISIRS !!
VTT-TENNIS...PETANQUE !

LUNDI 17/07 FOOTING 30 MN-3MN MARCHE
2X20 POMPES
ABDOS : 1 SERIE 30 DROITS- 1 SERIE 30 OBLIQUES

MERCREDI 19/07 FOOTING 35 MN-3MN MARCHE
2X20 POMPES
ABDOS : 1 SERIE 30 DROITS- 1 SERIE 30 OBLIQUES

VENDREDI 21/07 FOOTING 45 MN-3MN MARCHE
2X20 POMPES
ABDOS : 1 SERIE 30 DROITS- 1 SERIE 30 OBLIQUES

**ETIREMENTS 10 MN APRES CHAQUE SEANCE
1MN30 DE REPOS ENTRE 2 EXERCICES
BIEN S'HYDRATER**

AU PLAISIR DE VOUS RETROUVER LE 24/07 A 19H AU STADE