



PROGRESSION



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

1

2

3

4

5



6

7

8

9

10

11

12



Flow Douce Force ■ 15 min.

13

14

15

16

17

18

19



Strong Flow Core Flow ■ 15 min.

20

21

22

23

24

25

26



Flow Yoga Fit Actif 3 ■ 42 min.

27

28

29

30

31

Yoga Focus Twist ■ 35 min.