

PLANNING DES COURS DU LAGON EN VISIO

Fitness

	Lundi / Monday	Mardi / Tuesday	Mercredi / Wednesday	Jeudi / Thursday	Vendredi / Friday	Samedi / Saturday	Dimanche / Sunday
9:30	Abdos/Gainage	Renforcement Musculaire	Cardio	Renforcement Musculaire			
18:30	Cardio	Circuit Training	Abdos/Gainage	Stretching /Yoga			

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Renforcement musculaire : petit tapis, bâton ou balai, 1 chaise, 2 bouteilles d'eau remplies ou petites haltères

Circuit training : tapis, 1 chaise, 2 bouteilles d'eau remplies ou petites haltères

COMMENT PARTICIPER ?

Gratuit et ouvert à tous les Tignards.

Téléchargez Zoom sur votre smartphone/tablette ou rendez-vous à l'adresse <https://zoom.us/join> sur votre ordinateur.

ID = 921 765 2729

Code secret = 638885