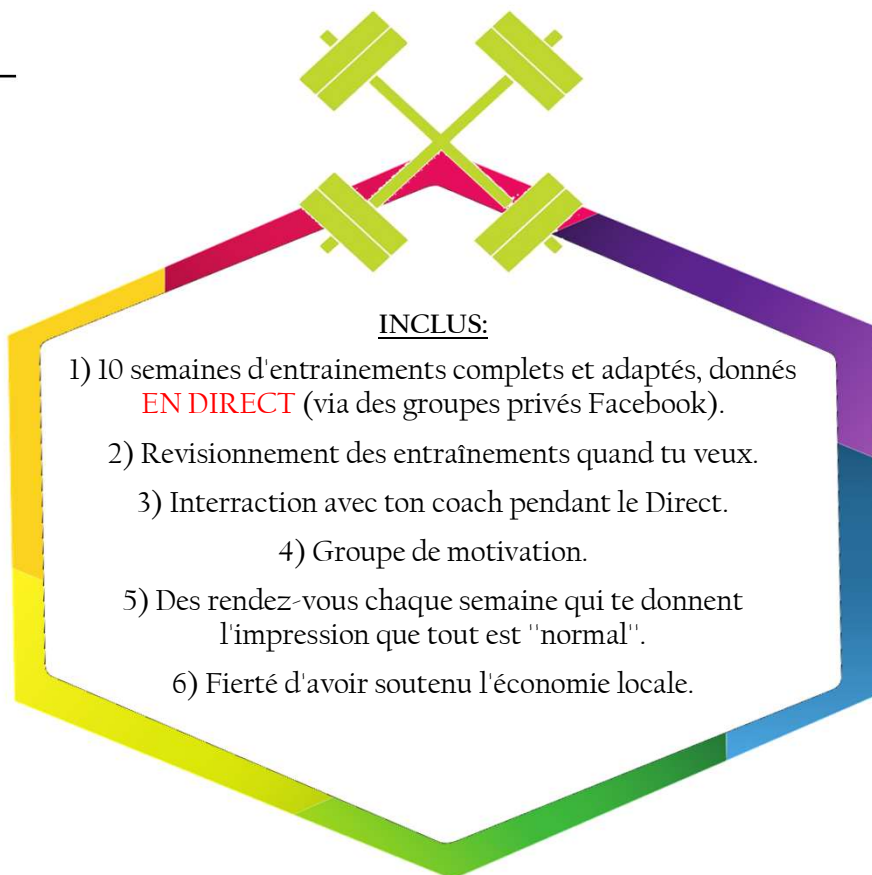


PROGRAMMATION ÉTÉ 2020

Du 29 JUIN AU 3 SEPTEMBRE 2020

10 semaines de cours EN LIGNE

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI |
|--|--|--|--|
| 12h05 à 12h50 BodySun (45 min) <i>Jacinthe</i> | 12h05 à 12h50 Tonus (45 min) <i>Anne-Marie</i> | 17h15 à 18h15 H.I.I.T. <i>Jacinthe</i> | 12h05 à 12h50 Mise en forme débutant (45 min) <i>Jacinthe</i> |
| 17h20 à 18h20 TABATA <i>Anne-Marie S-C</i> | | 18h30 à 19h30 Cardio-Boxe & TABATA <i>Véronique</i> | 18h30 à 19h30 Tonus <i>Véronique</i> |
| 18h30 à 19h30 Cardio-Boxe <i>Véronique</i> | | | |



INCLUS:

- 1) 10 semaines d'entraînements complets et adaptés, donnés **EN DIRECT** (via des groupes privés Facebook).
- 2) Revisionnement des entraînements quand tu veux.
- 3) Interraction avec ton coach pendant le Direct.
- 4) Groupe de motivation.
- 5) Des rendez-vous chaque semaine qui te donnent l'impression que tout est "normal".
- 6) Fierté d'avoir soutenu l'économie locale.