



Mommy Fit

PLANNING 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN 10h à 11h	Nouveau Yoga Postnatale Jeune maman	CARDIO + abs dos, périnée	GYM POUSETTE En fonction de la météo (Inscription obligatoire)	FULL BODY + abs dos, périnée		GYM POUSETTE En fonction de la météo Ou CIRCUIT-TRAINNIG En visio 10h30 à 11h30
SOIR 18h30 à 19h30	FULL BODY + abs dos, périnée		Nouveau Yoga Prénatale Future maman		CARDIO +abs dos, périnée	Soirée papotage en visioconférence

En

dehors des horaires de cours je propose de coachings sportifs individuels, des programmes d'entraînement sur mesure, adapter selon vos besoins et vos objectifs.