

Programme VISIO INSTAGRAM

1 ère semaine



Horaires	LUNDI	Horaires	MARDI	Horaires	MERCREDI	Horaires	JEUDI	Horaires	VENDREDI
	<i>BRIAN</i>		<i>LOUBNA</i>		<i>JEREMY</i>		<i>DIMITRI</i>		<i>ALEXANDRE</i>
18h30 18h35	Echauffement Articulaire	18h30 18h35	Echauffement Articulaire	18h30 18h35	Echauffement Articulaire	18h30 18h35	Echauffement Articulaire	18h30 18h35	Echauffement Articulaire
18h35 19H00	ABDOS / JAMBES (Renfo musculaire) ★ ★	18h35 19H00	BRAS / ABDOS (Renfo musculaire) ★	18h35 19H00	JAMBES / ABDOS (Cardio) ★ ★	18h35 19H00	ABDOS / BRAS (Renfo Musculaire) ★★★★	18h35 19H00	JAMBES / BRAS (Cardio) ★
19h00 19h15	Etirements	19h00 19h15	Etirements	19h00 19h15	Etirements	19h00 19h15	Etirements	19h00 19h15	Etirements

★ Débutant

★ ★ Intermédiaire

★★★★ Confirmé



Vous trouverez dans les pages suivantes comment utiliser INSTAGRAM sur votre ordinateur ...

Programme VISIO INSTAGRAM

2ème semaine



Horaires	LUNDI	Horaires	MARDI	Horaires	MERCREDI	Horaires	JEUDI	Horaires	VENDREDI
	<i>BRIAN</i>		<i>LOUBNA</i>		<i>JEREMY</i>		<i>DIMITRI</i>		<i>ALEXANDRE</i>
18h30 18h35	Echauffement Articulaire	18h30 18h35	Echauffement Articulaire	18h30 18h35	Echauffement Articulaire	18h30 18h35	Echauffement Articulaire	18h30 18h35	Echauffement Articulaire
18h35 19h00	ABDOS / JAMBES / BRAS (Cardio) ★ ★ ★	18h35 19h00	JAMBES (Renfo musculaire) ★ ★	18h35 19h00	ABDOS (Renfo Musculaire) ★ ★ ★	18h35 19h00	BRAS / JAMBES (Renfo Musculaire) ★	18h35 19h00	ABDOS / BRAS (CARDIO) ★ ★
19h00 19h15	Etirements	19h00 19h15	Etirements	19h00 19h15	Etirements	19h00 19h15	Etirements	19h00 19h15	Etirements

★ Débutant

★ ★ Intermédiaire

★ ★ ★ Confirmé



Vous trouverez dans les pages suivantes comment utiliser INSTAGRAM sur votre ordinateur ...

Programme VISIO INSTAGRAM

3 ème semaine



Horaires	LUNDI	Horaires	MARDI	Horaires	MERCREDI	Horaires	JEUDI	Horaires	VENDREDI
	<i>BRIAN</i>		<i>LOUBNA</i>		<i>JEREMY</i>		<i>DIMITRI</i>		<i>ALEXANDRE</i>
18h30 18h35	Echauffement Articulaire	18h30 18h35	Echauffement Articulaire	18h30 18h35	Echauffement Articulaire	18h30 18h35	Echauffement Articulaire	18h30 18h35	Echauffement Articulaire
18h35 19h00	ABDOS / JAMBES (Renfo musculaire) ★	18h35 19h00	BRAS / ABDOS (Cardio) ★★★	18h35 19h00	JAMBES / ABDOS (Renfo Musculaire) ★	18h35 19h00	ABDOS / BRAS (Cardio) ★ ★	18h35 19h00	JAMBES / BRAS (Renfo Musculaire) ★★★
19h00 19h15	Etirements	19h00 19h15	Etirements	19h00 19h15	Etirements	19h00 19h15	Etirements	19h00 19h15	Etirements

★ Débutant

★ ★ Intermédiaire

★★★ Confirmé



Vous trouverez dans les pages suivantes comment utiliser INSTAGRAM sur votre ordinateur ...

Programme VISIO INSTAGRAM

4 ème semaine



Horaires	LUNDI	Horaires	MARDI	Horaires	MERCREDI	Horaires	JEUDI	Horaires	VENDREDI
	<i>BRIAN</i>		<i>LOUBNA</i>		<i>JEREMY</i>		<i>DIMITRI</i>		<i>ALEXANDRE</i>
18h30 18h35	Echauffement Articulaire	18h30 18h35	Echauffement Articulaire	18h30 18h35	Echauffement Articulaire	18h30 18h35	Echauffement Articulaire	18h30 18h35	Echauffement Articulaire
18h35 19h00	ABDOS / BRAS (Cardio) ★ ★	18h35 19h00	ABDOS (Renfo musculaire) ★ ★	18h35 19h00	ABDOS / JAMBES / BRAS (Cardio) ★ ★	18h35 19h00	BRAS / JAMBES (Renfo Musculaire) ★★★★	18h35 19h00	ABDOS / JAMBES / BRAS (Cardio) ★
19h00 19h15	Etirements	19h00 19h15	Etirements	19h00 19h15	Etirements	19h00 19h15	Etirements	19h00 19h15	Etirements

★ Débutant

★ ★ Intermédiaire

★★★★ Confirmé



Vous trouverez dans les pages suivantes comment utiliser INSTAGRAM sur votre ordinateur ...

Programme VISIO INSTAGRAM

5 ème semaine



Horaires	LUNDI 30/11	Horaires	Mercredi 02/12	Horaires	Vendredi 04/12
	<i>LOUBNA / Brian</i>		<i>JEREMY / DIMITRI</i>		<i>ALEXANDRE / RENAUD</i>
18h30 18h35	Echauffement Articulaire	18h30 18h35	Echauffement Articulaire	18h30 18h35	Echauffement Articulaire
18h35 19h00	JAMBES / BRAS (Renfo Musculaire) ★ ★	18h35 19h00	ABDOS / FESSIERS (Renfo musculaire) ★ ★	18h35 19h00	ABDOS / JAMBES / BRAS (Cardio) ★
19h00 19h15	Etirements	19h00 19h15	Etirements	19h00 19h15	Etirements

★ Débutant

★ ★ Intermédiaire

★ ★ ★ Confirmé



Vous trouverez dans les pages suivantes comment utiliser INSTAGRAM sur votre ordinateur ...

Programme VISIO INSTAGRAM

6 ème semaine



Horaires	LUNDI 07/12	Horaires	Mercredi 09/12	Horaires	Vendredi 11/12
	<i>LOUBNA / Brian</i>		<i>JEREMY / DIMITRI</i>		<i>ALEXANDRE / RENAUD</i>
18h30 18h35	Echauffement Articulaire	18h30 18h35	Echauffement Articulaire	18h30 18h35	Echauffement Articulaire
18h35 19h00	ABDOS / FESSIERS (Renfo Musculaire) ★ ★ ★	18h35 19h00	ABDOS / JAMBES / BRAS (Cardio) ★ ★	18h35 19h00	JAMBES / BRAS (Renfo Musculaire) ★ ★
19h00 19h15	Etirements	19h00 19h15	Etirements	19h00 19h15	Etirements

★ Débutant

★ ★ Intermédiaire

★ ★ ★ Confirmé



Vous trouverez dans les pages suivantes comment utiliser INSTAGRAM sur votre ordinateur ...

Programme VISIO INSTAGRAM

7 ème semaine



Horaires	LUNDI 14/12	Horaires	Mercredi 16/12	Horaires	Vendredi 18/12
	<i>LOUBNA / Brian</i>		<i>JEREMY / DIMITRI</i>		<i>ALEXANDRE / RENAUD</i>
18h30 18h35	Echauffement Articulaire	18h30 18h35	Echauffement Articulaire	18h30 18h35	Echauffement Articulaire
18h35 19h00	ABDOS / JAMBES / BRAS (Cardio) ★	18h35 19h00	ABDOS / FESSIERS (Renfo Musculaire) ★★	18h35 19h00	JAMBES / ABDOS (Renfo Musculaire) ★★★
19h00 19h15	Etirements	19h00 19h15	Etirements	19h00 19h15	Etirements

★ Débutant

★★ Intermédiaire

★★★ Confirmé



Vous trouverez dans les pages suivantes comment utiliser INSTAGRAM sur votre ordinateur ...