

MON CHALLENGE YOGA

SEMAINE DU 13 AU 19 DÉCEMBRE

SEMAINE 1

SÉANCE
01



YOGA POUR
COMMENCER
20 min



SÉANCE
02



MOBILITÉ &
HANCHES
25 min



SÉANCE
03



YOGA POUR
LE DOS
20 min



SÉANCE
04



YOGA
DÉTOX
20 min



@FIITFIGHTFOREVER_APP

MON CHALLENGE YOGA

SEMAINE DU 20 AU 26 DÉCEMBRE

SEMAINE 2

SÉANCE
01



YOGA
ÉNERGIE
20 min

☐

SÉANCE
02



YOGA
ÉTIREMENTS
25 min

☐

SÉANCE
03



EQUILIBRE
20 min

☐

SÉANCE
04



LES GUERRIERS
20 min

☐

@FIITFIGHTFOREVER_APP

MON CHALLENGE YOGA

SEMAINE DU 27 DÉCEMBRE AU 02 JANVIER

SEMAINE 3

SÉANCE
01



yoga corps
complet
20 min



SÉANCE
02



YOGA ANTI
STRESS
25 min



SÉANCE
03



OUVRIR SES
ÉPAULES
20 min



SÉANCE
04



SE VIDER
LA TÊTE
20 min



@FIITFIGHTFOREVER_APP