

# 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