

MES MORNING ROUTINES

DISPONIBLE À PARTIR DU 5 DÉCEMBRE

SÉANCES À FAIRE QUAND TU LE SOUHAITES

10 SÉANCES

SÉANCE
01



MAL DE DOS

TEMPS
8 min

MATÉRIEL



SÉANCE
02



DOULEURS
DE RÈGLES

TEMPS
13 min

MATÉRIEL



SÉANCE
03



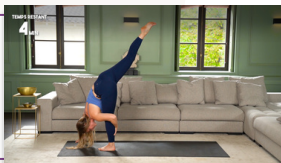
RESPIRATION

TEMPS
10 min

MATÉRIEL



SÉANCE
04



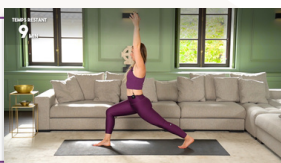
JAMBES LOURDES

TEMPS
9 min

MATÉRIEL



SÉANCE
05



BOOSTER
SON ENERGIE

TEMPS
13 min

MATÉRIEL



@FIITFIGHTFOREVER_APP

MES MORNING ROUTINES

DISPONIBLE À PARTIR DU 5 DÉCEMBRE

SÉANCES À FAIRE QUAND TU LE SOUHAITES

10 SÉANCES

SÉANCE
06



ANTI COURBATURES

TEMPS
12 min

MATÉRIEL

☐

SÉANCE
07



MÉDITATION &
INTENSION POSITIVE

TEMPS
7 min

MATÉRIEL

☐

SÉANCE
08



MORNING
FULL BODY FLOW

TEMPS
13 min

MATÉRIEL

☐

SÉANCE
09



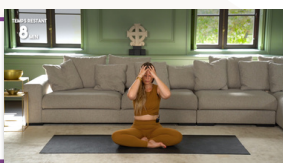
RÉVEILLER
LE CORPS

TEMPS
12 min

MATÉRIEL

☐

SÉANCE
10



SOULAGER
LES MAUX DE TÊTE

TEMPS
10 min

MATÉRIEL

☐

@FIITFIGHTFOREVER_APP