



FitYoga

MOIS 1

SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
<u>Séance</u> <u>1</u>	<u>Séance</u> <u>1</u>	<u>Séance</u> <u>1</u>	<u>Séance</u> <u>1</u>
<u>Séance</u> <u>2</u>	<u>Séance</u> <u>2</u>	<u>Séance</u> <u>2</u>	<u>Séance</u> <u>2</u>
<u>(Séance</u> <u>3).</u>	<u>(Séance</u> <u>3).</u>	<u>(Séance</u> <u>3).</u>	<u>(Séance</u> <u>3).</u>
<u>Séance</u> <u>4</u>	<u>Séance</u> <u>4</u>	<u>Séance</u> <u>4</u>	<u>Séance</u> <u>4</u>
<u>(Séance</u> <u>5).</u>	<u>(Séance</u> <u>5).</u>	<u>(Séance</u> <u>5).</u>	<u>(Séance</u> <u>5)</u>

[Clique ici pour accéder à ton Kit Bien être](#)



FitYoga

MOIS 2

SEMAINE 1

Séance
1

Séance
2

(Séance
3).

Séance
4

(Séance
5).

SEMAINE 2

Séance
1

Séance
2

(Séance
3).

Séance
4

(Séance
5).

SEMAINE 3

Séance
1

Séance
2

(Séance
3).

Séance
4

(Séance
5).

SEMAINE 4

Séance
1

Séance
2

(Séance
3).

Séance
4

(Séance
5).

[Clique ici pour accéder à ton Kit Bien être](#)



FitYoga

MOIS SANS IMPACT PRÉPARATION AU PROGRAMME

SEMAINE 1

Séance
1

Séance
2

Séance
3

SEMAINE 2

Séance
1

Séance
2

Séance
3

SEMAINE 3

Séance
1

Séance
2

Séance
3

SEMAINE 4

Séance
1

Séance
2

Séance
3

[Clique ici pour accéder à ton Kit Bien être](#)