

Propositions Fitness Mix gym et stretching Relax

Bonjour à tou.s.tes

J'espère que tout le monde tient le coup et que vous parvenez à prendre du temps pour vous.

Je vous ai préparé un petit programme mais je rappelle que chacun peut le faire à son rythme, en fonction de son temps et de sa forme. On peut faire des pauses et ne pas tout faire.

Pas de pression, juste un temps pour prendre soin de soi !

Mercredi 25 novembre 2020

Allez ce soir...ce dont on rêve toutes ! 😊 :

« Jambes fines et fessiers bombés ! »

MIX GYM

23 minutes

Fessiers et jambes sur une Play list des 90'S

<https://www.youtube.com/watch?v=91671iJHSUc>

10 minutes

Routine anticellulite/raffermissement pour les bras avec petites haltères de 1kg (ou petites bouteilles d'eau)

<https://www.youtube.com/watch?v=cFe9a8Gflm0&list=RDCMUCugkbgflKX64z9e6txo9G1Q&index=7>

Routine brûle graisse Renforcement musculaire et cardio

15 minutes

(passer les 3 premières minutes car vous êtes déjà bien échauffés !)

<https://www.youtube.com/watch?v=OEqi5uXWZ18>

On termine par les étirements

<https://www.youtube.com/watch?v=0Qw8Mm92G0g>

Gym/ Relax

Relaxation

Respiration guidée

<https://www.youtube.com/watch?v=qdKIVTCB5yY>

Mise en route douce

<https://www.youtube.com/watch?v=BpsD1waBZWY>

Etirements

Relâcher les tensions

<https://www.youtube.com/watch?v=IG20wfAaTIg>

Spécial avant de dormir !

<https://www.youtube.com/watch?v=kW4sFsCURml>

Bonne gym et prenez soin de vous !

L'œil d'Elo sur l'actu santé/ nutrition/ bien être :



Proposition Newsletter

<https://www.youtube.com/watch?v=XR4LK9oKEwM>

Une interview avec un chercheur en alimentation. Halte à la Fake food !