

Propositions Fitness Mix gym et stretching Relax

Bonjour à tou.s.tes

Les fêtes approchent et apparemment nous pourrons nous réunir et profiter des bonnes choses ! Foie gras, chocolats, bûches...

En prévision, un peu d'exercice histoire de profiter des fêtes sans scrupules 😊

Mercredi 2 Décembre 2020

Echauffement 5 minutes

[\(331\) Routine échauffement musculaire \(5 min\) - FITNESS STUDIO BY LUCILE - YouTube](#)

Routine fitness : cuisse, abdos, fessiers, bras

30 minutes

[\(331\) Routine Fitness sans matériel \(30 min\) - FITNESS STUDIO BY LUCILE - YouTube](#)

Spécial « poignées d'amour » 😊

15 minutes

[\(331\) Routine ANTI POIGNÉES D'AMOUR pour perdre des hanches \(15 min\) - YouTube](#)

On termine par les étirements

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

Gym/ Relax

Relaxation

Respiration guidée

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

Etirements

[\(331\) Routine Etirements / Stretching \(20 min\) - FITNESS STUDIO BY LUCILE - YouTube](#)

[\(331\) Routine stretching DÉBUTANT pour gagner en souplesse \(20 min\) - YouTube](#)

Bonne gym et prenez soin de vous !

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



Lutter contre la démotivation hivernale

[\(331\) PAS ENVIE DE FAIRE DU SPORT ? FROID, DÉMOTIVATION, MANQUE DE TEMPS... JE VOUS REMOTIVE ! 📺 - YouTube](#)