

PARTICIPEZ EN LIGNE AVEC FACEBOOK LIVE @SPA EASTMAN

LUNDI 16

12h00 - 12h30
**ENTRAÎNEMENT
MUSCULAIRE MEMBRES
INFÉRIEURS**
avec Philippe Viger

MARDI 17

12h00 - 12h30
HATHA YOGA
avec Kathrine Brûlé

MERCREDI 18

12h00 - 12h30
**ENTRAÎNEMENT
FRACTIONNÉ DE HAUTE
INTENSITÉ**
avec Philippe Viger

JEUDI 19

12h00 - 12h30
MEDITATION-MANTRA
avec Sarah-Lee Cloutier

VENDREDI 20

12h00 - 12h30
ENTRAÎNEMENT ABDOS
avec Philippe Viger

SAMEDI 21

12h00 - 12h30
**ÉTIREMENTS
ET RESPIRATION**
avec Philippe Viger

SPA EASTMAN

CALENDRIER
DES ACTIVITÉS
FACEBOOK LIVE

16 AU 22 NOVEMBRE 2020

DIMANCHE 22

12h00 - 12h30
ÉQUILIBRE ET POSTURE
avec Kathrine Brûlé