

PROGRAMME PRÉNATAL ET POST-PARTUM (PNP3)

11 h 30 à 1300h

@ Gymnase Secondaire

26, chemin Maple Leaf, A-296

LUNDI



FORCE MUSCULAIRE
ET MISE EN FORME

MERCREDI



CONDITIONNEMENT
CARDIOVASCULAIRE

VENDREDI



MOBILITÉ ET GAINAGE

