

CAPRDN- Entraînements virtuels

Nadia Salazar

Cardio-danse : <https://www.youtube.com/watch?v=WK5r99MPw-M&t=16s>

Ballon ou Chaise Pilates à la maison : https://www.youtube.com/watch?v=E5MFmy_zxRI&t=31s

Cardio-tonus à la maison : <https://www.youtube.com/watch?v=1nLIHbWeCcc&t=37s>

Cardio-tonus à la maison #3 : https://www.youtube.com/watch?v=bW_evp54wiE&t=2s

Cardio-step tonus à la maison, partie 1 : <https://www.youtube.com/watch?v=Av5IT-2H9UQ&t=3s>

Cardio-step tonus à la maison, partie 2 : <https://www.youtube.com/watch?v=0rIWAIQd5SI>

Danse latino 1, partie 1 : <https://www.youtube.com/watch?v=WWkSdNVOcr8>

Danse latino 1, partie 2 : https://www.youtube.com/watch?v=k-t_bValcs8

Danse latino 2, partie 1 : <https://www.youtube.com/watch?v=DzZonJ36jP4&t=4s>

Danse latino 2, partie 2 : <https://www.youtube.com/watch?v=6MvwnbeilGM&t=3s>

Pilates, partie 1 : <https://www.youtube.com/watch?v=UEL-pvsUgrU>

Pilates, partie 2 : <https://www.youtube.com/watch?v=DI1rRvquPD0&t=2s>

Important :

Assurez-vous d'avoir la capacité physique, les vêtements appropriés et un environnement sécuritaire pour exécuter les exercices proposés. Respectez vos limites et prenez des pauses au besoin. Les CAPRDN ne sont pas responsables des blessures et accidents qui pourraient survenir lors de la pratique des entraînements proposés dans les vidéos. Merci!

CAPRDN- Entraînements virtuels



Fit club plus

Cardio #1 : <https://www.facebook.com/fitclubplusstjerome/videos/589841991615806/>

Cardio #2 : <https://www.facebook.com/fitclubplusstjerome/videos/2617899788534179/>

Cardio #3 : <https://www.facebook.com/fitclubplusstjerome/videos/2709203319311398/>

Cardio #4 : <https://www.facebook.com/fitclubplusstjerome/videos/248771339506881/>

Cardio #5 : <https://www.facebook.com/fitclubplusstjerome/videos/718850522254852/>

Cardio #6 : <https://www.facebook.com/fitclubplusstjerome/videos/157581362337498/>

Cardio #7 : <https://www.facebook.com/fitclubplusstjerome/videos/233024911464297/>

Cardio + poids #8 : <https://www.facebook.com/fitclubplusstjerome/videos/624664661454712/>

Cardio + abdos #9 : <https://www.facebook.com/fitclubplusstjerome/videos/740438700029441/>

Cardio + poids #10 : <https://www.facebook.com/fitclubplusstjerome/videos/2702895056608046/>

Cardio + abdos #11 : <https://www.facebook.com/fitclubplusstjerome/videos/376498053245640/>

Cardio # 12 : <https://www.facebook.com/fitclubplusstjerome/videos/163360111772553/>

Important :

Assurez-vous d'avoir la capacité physique, les vêtements appropriés et un environnement sécuritaire pour exécuter les exercices proposés. Respectez vos limites et prenez des pauses au besoin. Les CAPRDN ne sont pas responsables des blessures et accidents qui pourraient survenir lors de la pratique des entraînements proposés dans les vidéos. Merci!



CAPRDN- Entraînements virtuels

Jennifer Hevey

Entraînement complet pour le corps avec ou sans équipement : <https://youtu.be/KP02kc2-aZ8>

Tabata : <https://youtu.be/Yduim9x76Wo>

Important :

Assurez-vous d'avoir la capacité physique, les vêtements appropriés et un environnement sécuritaire pour exécuter les exercices proposés. Respectez vos limites et prenez des pauses au besoin. Les CAPRDN ne sont pas responsables des blessures et accidents qui pourraient survenir lors de la pratique des entraînements proposés dans les vidéos. Merci!