



Rendez-vous sur  
**You Tube**

 **Justine GALLICE Fitness**

► Prévoir environ **30 min** par séance ◀

# OBJECTIF ZÉRO EXCUSE #4


	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Mars S.1	<b>22</b> <b>WORKOUT INTENSIF</b> brûle graisse	<b>23</b> <b>BOOTY PUMP</b>	<b>24</b>	<b>25</b> <b>UPPER body</b> + Abdos <b>BURNER</b>	<b>26</b>	<b>27</b> <b>HATHA</b> Yoga	<b>28</b>
Avril S.2	<b>29</b> <b>WORKOUT INTENSIF</b> brûle graisse	<b>30</b> <b>BOOTY PUMP</b>	<b>31</b>	<b>01</b> <b>UPPER body</b> + Abdos <b>BURNER</b>	<b>02</b>	<b>03</b> <b>HATHA</b> Yoga	<b>04</b>
S.3	<b>05</b> <b>WORKOUT INTENSIF</b> brûle graisse	<b>06</b> <b>BOOTY PUMP</b>	<b>07</b>	<b>08</b> <b>UPPER body</b> + Abdos <b>BURNER</b>	<b>09</b>	<b>10</b> <b>HATHA</b> Yoga	<b>11</b>
S.4	<b>12</b> <b>WORKOUT INTENSIF</b> brûle graisse	<b>13</b> <b>BOOTY PUMP</b>	<b>14</b>	<b>15</b> <b>UPPER body</b> + Abdos <b>BURNER</b>	<b>16</b>	<b>17</b> <b>HATHA</b> Yoga	<b>18</b>

# OBJECTIF ZÉRO EXCUSE #4

## SEMAINE 1

Rendez-vous sur  
**You Tube**  
 ▶ Justine GALLICE Fitness

▶ Prévoir environ **30 min** par séance ◀

	LUNDI 22 Mars	MARDI 23 Mars	MERCREDI 24 Mars	JEUDI 25 Mars	VENDREDI 26 Mars	SAMEDI 27 Mars	DIMANCHE 28 Mars
Horaires	18h30	18h30		18h30		9h	
Séances	<b>WORKOUT INTENSIF</b> brûle graisse	<b>BOOTY PUMP</b>		<b>UPPER body + Abdos BURNER</b>		<b>HATHA Yoga</b>	
Matériels							

 justinegallice

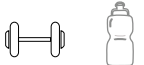



 Justine GALLICE Fitness

# OBJECTIF ZÉRO EXCUSE #4

## SEMAINE 2

Rendez-vous sur  
**You Tube**  
 ▶ Justine GALLICE Fitness

▶ Prévoir environ **30 min** par séance ◀

	LUNDI 29 Mars	MARDI 30 Mars	MERCREDI 31 Mars	JEUDI 01 Avril	VENDREDI 02 Avril	SAMEDI 03 Avril	DIMANCHE 04 Avril
Horaires	18h30	18h30		18h30		9h	
Séances	<b>WORKOUT INTENSIF</b> brûle graisse	<b>BOOTY PUMP</b>		<b>UPPER body + Abdos BURNER</b>		<b>HATHA Yoga</b>	
Matériels							

 justinegallice

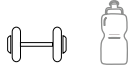



 Justine GALLICE Fitness

# OBJECTIF ZÉRO EXCUSE #4

## SEMAINE 3

Rendez-vous sur  
**You Tube**  
 ▶ Justine GALLICE Fitness

▶ Prévoir environ **30 min** par séance ◀

	LUNDI 05 Avril	MARDI 06 Avril	MERCREDI 07 Avril	JEUDI 08 Avril	VENDREDI 09 Avril	SAMEDI 10 Avril	DIMANCHE 11 Avril
Horaires	18h30	18h30		18h30		9h	
Séances	<b>WORKOUT INTENSIF</b> brûle graisse	<b>BOOTY PUMP</b>		<b>UPPER body + Abdos BURNER</b>		<b>HATHA Yoga</b>	
Matériels							

 justinegallice

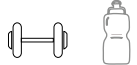
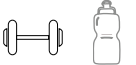


 Justine GALLICE Fitness

# OBJECTIF ZÉRO EXCUSE #4

## SEMAINE 4

Rendez-vous sur  
**You Tube**  
 ▶ Justine GALLICE Fitness

► Prévoir environ **30 min** par séance ◀

	LUNDI 12 Avril	MARDI 13 Avril	MERCREDI 14 Avril	JEUDI 15 Avril	VENDREDI 16 Avril	SAMEDI 17 Avril	DIMANCHE 18 Avril
Horaires	18h30	18h30		18h30		9h	
Séances	<b>WORKOUT INTENSIF</b> brûle graisse	<b>BOOTY PUMP</b>		<b>UPPER body + Abdos BURNER</b>		<b>HATHA Yoga</b>	
Matériels							

 justinegallice

 Justine GALLICE Fitness