



LES MILLS

LIGHT | 2 entraînements par semaine

Types d'entraînements	Edition	Durée	Objectif	Suggestions	Combien de fois par semaine ?
LES MILLS TRAINING	Les Mills Training Yoga Flow #01	06:30	Mobilité, flexibilité, posture	parfait pour un réveil du matin	Autant que vous voulez
HIIT TRAINING	Les Mills GRIT HIIT BEYOND level 1	12:25	Cardio, vitesse, agilité, dépense de calories	avant le repas ou 2h après	2 fois par semaine
LES MILLS MINDFULNESS	Mindfulness of Breathing	14:55	Antistress, Calme, respiration	Avant d'aller se coucher. Conseils en anglais	Autant que vous voulez

MEDIUM | 4 entraînements par semaine

Types d'entraînements	Edition	Durée	Objectif	Suggestions	Combien de fois par semaine ?
LES MILLS TRAINING	Les Mills Training Yoga Flow #01	06:30	Mobilité, flexibilité, posture	parfait pour un réveil du matin	Autant que vous voulez
HIIT TRAINING	Les Mills GRIT HIIT BEYOND level 2	18:08	Cardio à intervalles, vitesse, agilité, dépense de calories	avant le repas ou 2h après	2 fois par semaine
LES MILLS TRAINING	Les Mills Training Cardio #02	12:09	Cardio, vitesse, agilité, dépense de calories, abdos	avant le repas ou 2h après	1 fois par semaine
LES MILLS MINDFULNESS	Mindfulness of Breathing	14:55	Antistress, calme, respiration	Avant d'aller se coucher. Conseils en anglais	-

HARD | 4 entraînements par semaine

Types d'entraînements	Edition	Durée	Objectif	Suggestions	Combien de fois par semaine ?
LES MILLS TRAINING	Les Mills Training Yoga Flow #01	06:30	Mobilité, flexibilité, posture	parfait pour un réveil du matin	Autant que vous voulez
HIIT TRAINING	Les Mills GRIT HIIT BEYOND level 2	18:08	Cardio à intervalles, vitesse, agilité, dépense de calories	avant le repas ou 2h après	2 fois par semaine
LES MILLS TRAINING	Les Mills Training Cardio #02	12:09	Cardio, vitesse, agilité, dépense de calories, abdos	avant le repas ou 2h après	2 fois par semaine
LES MILLS MINDFULNESS	Mindfulness of Breathing	14:55	Antistress, calme, respiration	Avant d'aller se coucher. Conseils en anglais	Autant que vous voulez

INVINCIBLE INVINCIBLE INVINCIBLE INVINCIBLE

INVINCIBLE INVINCIBLE INVINCIBLE INVINCIBLE

BODYCOMBAT INVINCIBLE #1

4 entraînements par semaine



Edition	Durée	Objectif	Suggestions	Combien de fois par semaine ?
Workout #02	16:47	Session technique de poignés et position des pieds		Autant que vous voulez
Workout #03	17:09	session techniques des kicks -		Autant que vous voulez
Workout #01	08:19	rechauffement pour la partie inférieure et supérieure du corps	avant le repas ou 2h après	2 fois par semaine
Workout #04	15:43	rechauffement + chanson Combat	avant le repas ou 2h après	2 fois par semaine

INVINCIBLE INVINCIBLE INVINCIBLE INVINCIBLE

INVINCIBLE INVINCIBLE INVINCIBLE INVINCIBLE