



# SOMMAIRE

20 HEURES DE FITNESS À DOMICILE

## Chapitre N°1

### PRÉAMBULE

*Dans ce chapitre vous allez découvrir les secrets du sport et toutes les clés pour progresser.*

## Chapitre N°3

### PROGRAMME "FESSIERS & CUISSSES"

*Vous trouverez ici 10 heures de fitness qui vont vous permettre de sculpter vos fessiers & cuisses.*

## Chapitre N°2

### PROGRAMME "REMISE EN FORME"

*Ce chapitre est constitué de 10 heures de séances entièrement détaillées et décrites qui vont vous permettre de vous remettre en forme.*

## Chapitre N°4

### LA NUTRITION

*Vous y apprendrez de manière simplifiée, la nutrition. Vous allez désormais pouvoir manger sainement.*