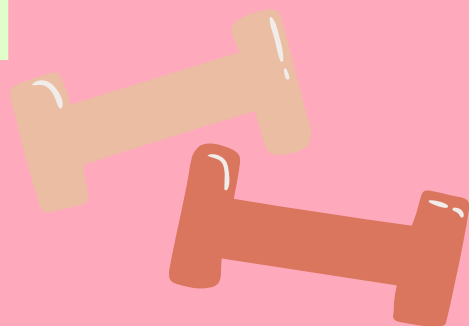


SUMMER BODY REBORN

ENTRAINEMENTS



**Bienvenue dans notre nouveau programme
SUMMER BODY REBORN 2025.**

**Tu trouveras ici le planning des entraînements
à suivre chaque semaine, avec les liens vers les
vidéos associées.**

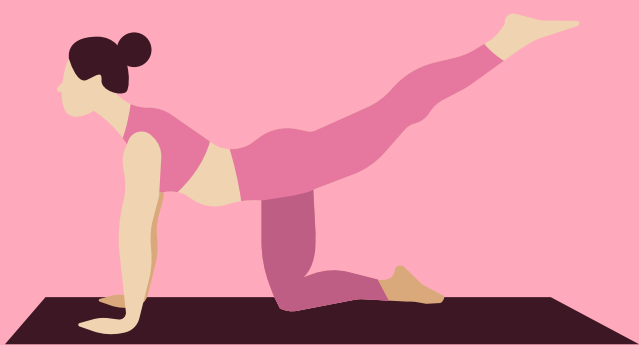
**Chaque jour cible une zone différente du corps,
pour t'aider à progresser efficacement.**

**Plusieurs options sont proposées à chaque
séance pour varier les mouvements et garder la
motivation.**

**Les formats sont courts, à répéter autant que
nécessaire pour atteindre minimum_
20 à 25 minutes d'activité quotidienne.**

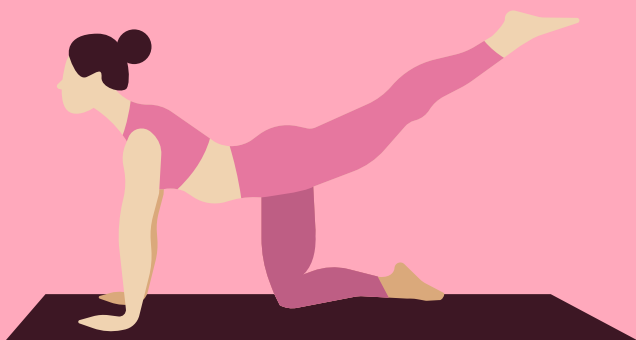
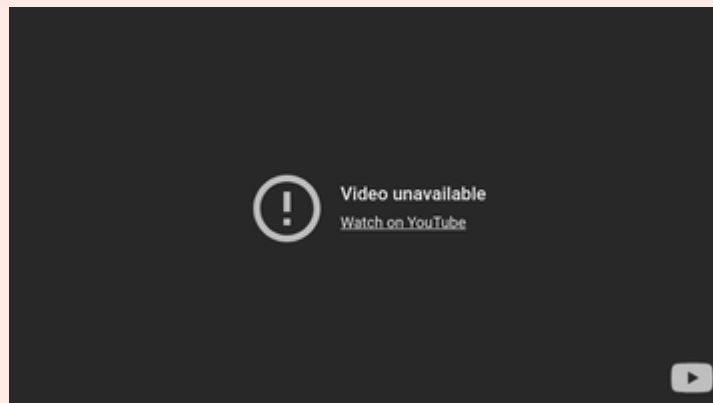
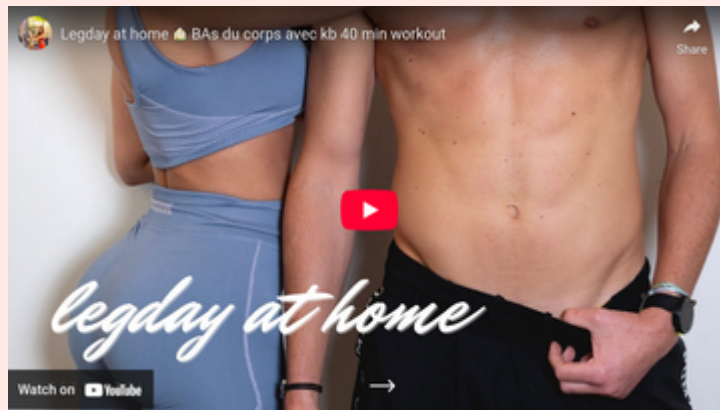
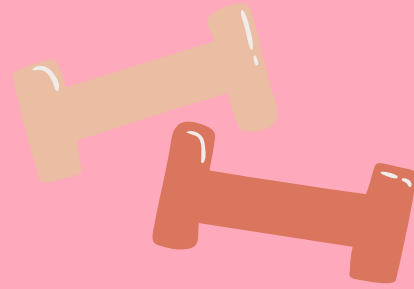
**Et si tu préfères t'entraîner à la salle, on a
aussi prévu des vidéos spécifiques sur
YouTube.**

**🎥 Et ce n'est que le début... d'autres contenus
arrivent très bientôt !**



SUMMER BODY REBORN

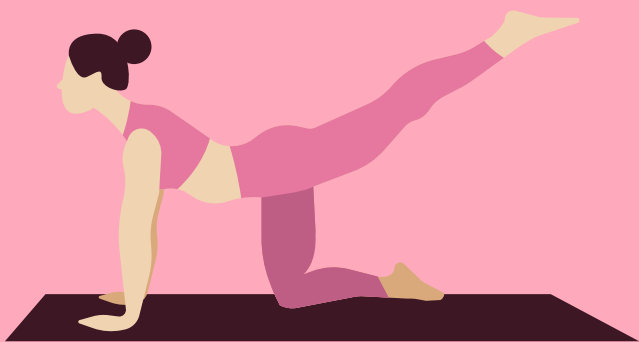
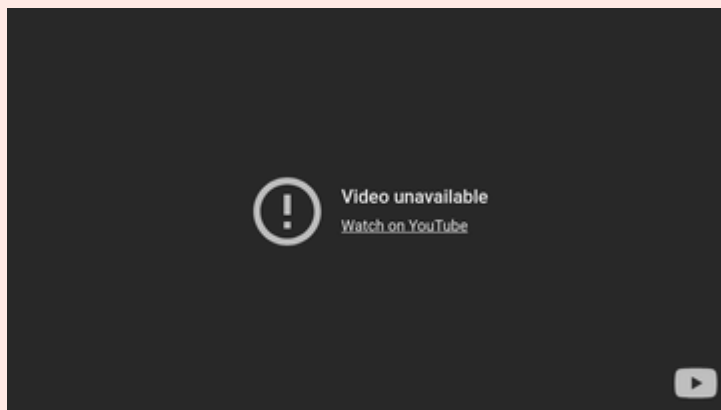
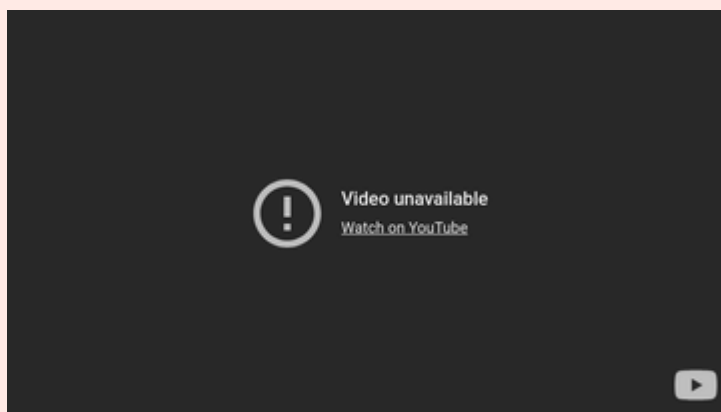
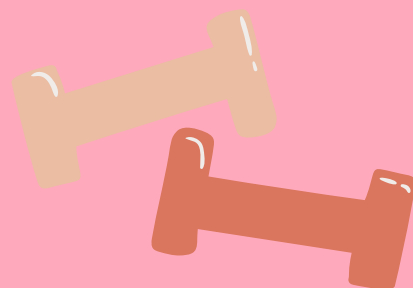
LUNDI - BAS DU CORPS



Joana Bfitness
coach sportif

SUMMER BODY REBORN

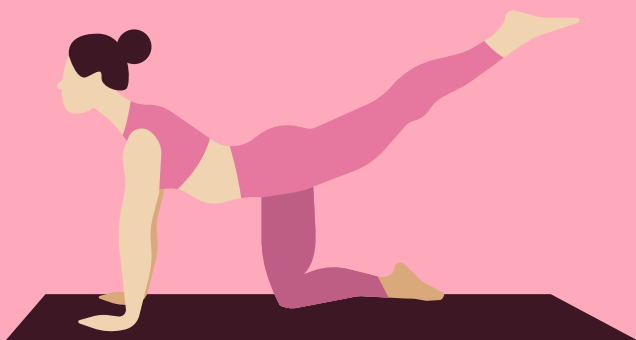
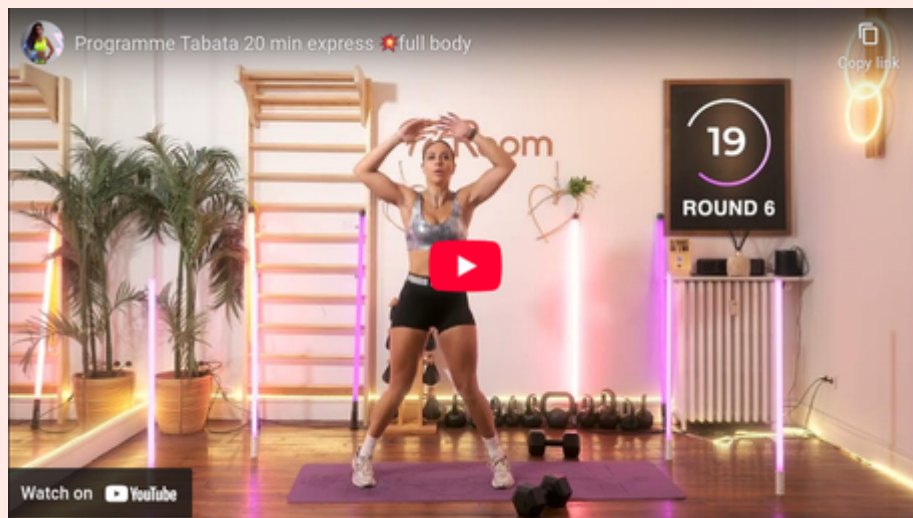
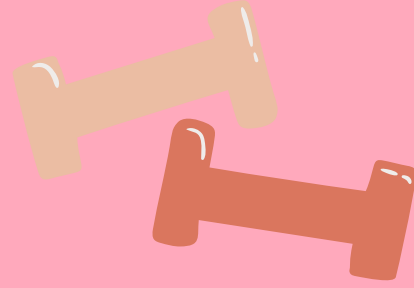
MARDI - HAUT DU CORPS



Joana Bfitness
coach sportif

SUMMER BODY REBORN

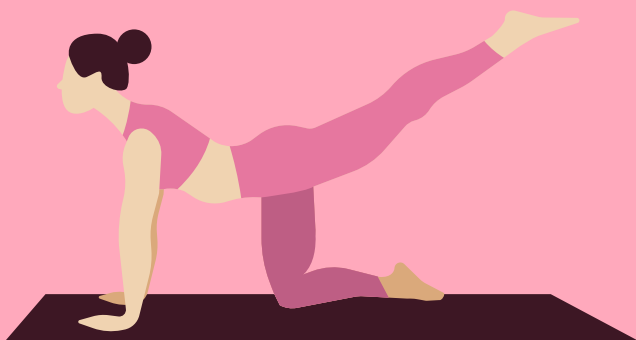
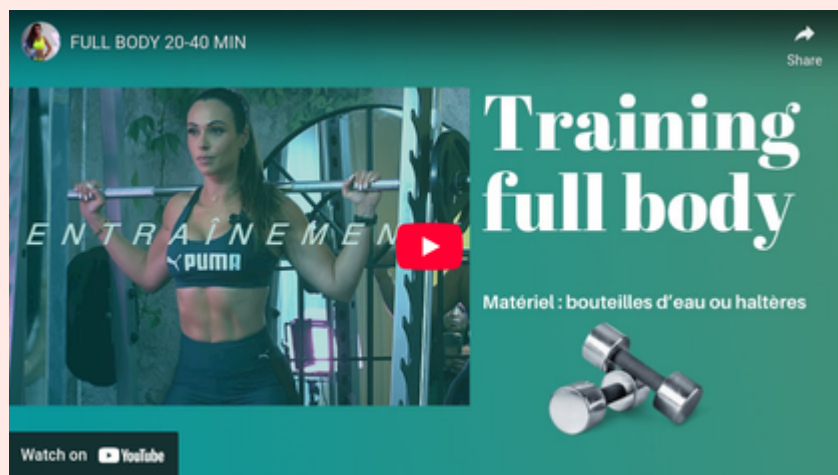
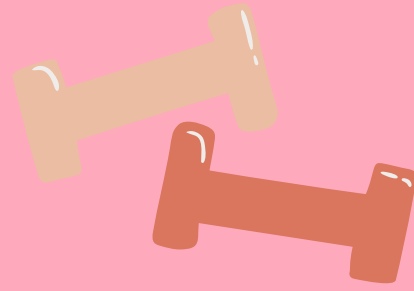
MERCREDI - CARDIO



Joana Bfitness
coach sportif

SUMMER BODY REBORN

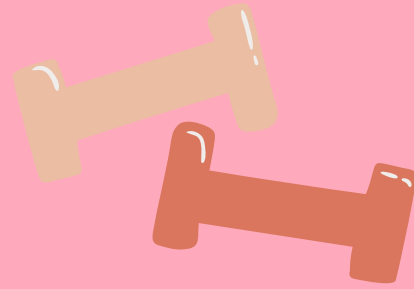
JEUDI - FULL BODY



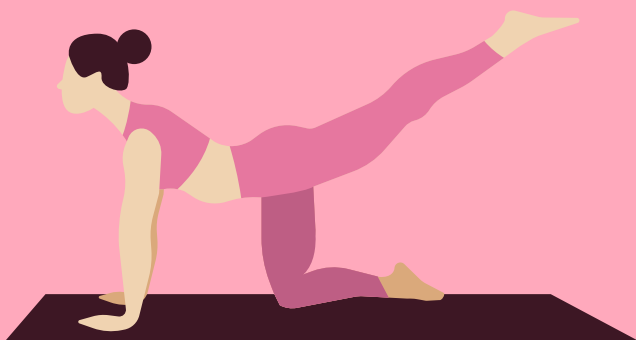
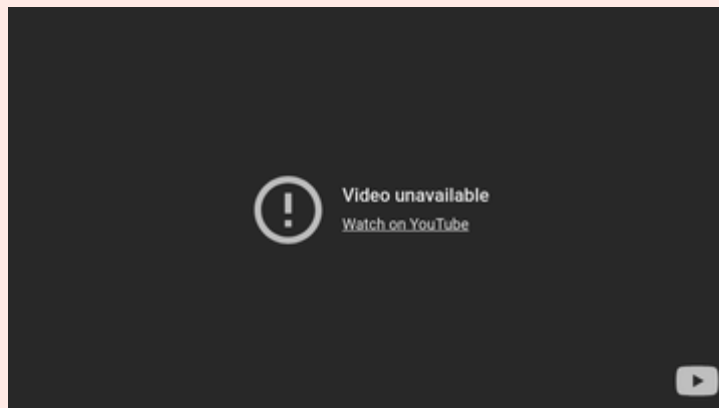
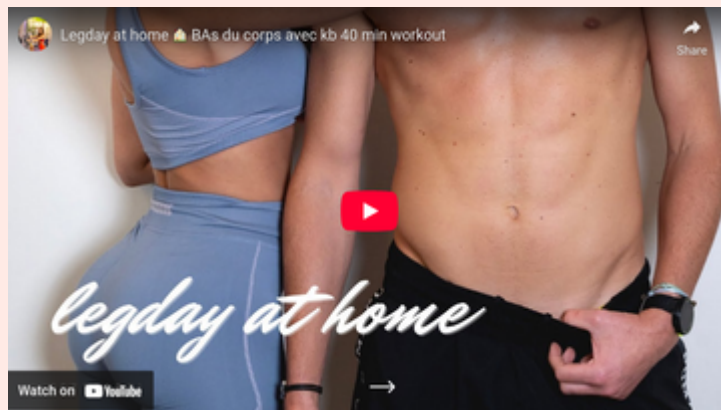
Joana Bfitness
coach sportif

SUMMER BODY REBORN

**VENDREDI - RAPPEL
BAS DU CORPS**



**CLIQUEZ ICI
POUR ACCEDER A
LA VIDEO BAS DU
CORPS FOCUS
FESSIERS + ABS**

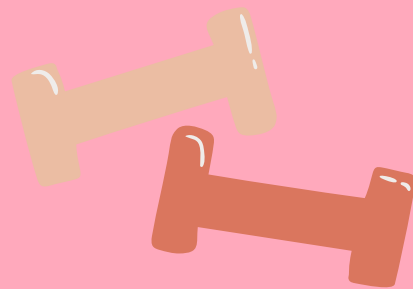


Joana Bfitness
coach sportif

SUMMER BODY REBORN

SAMEDI REPOS

**DIMANCHE
RUN OU MARCHÉ**

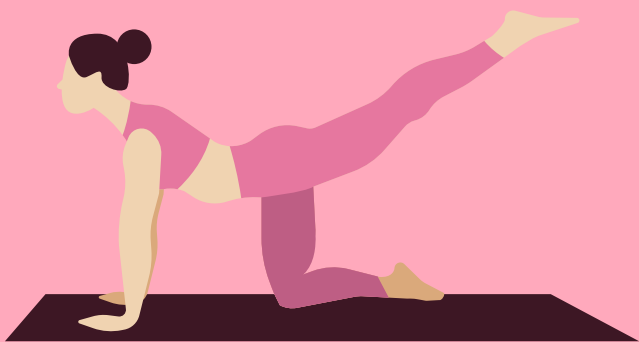


C'est le jour idéal pour faire du bien à ton corps tout en activant la combustion des graisses.

☞ **Deux options au choix :**

- Une sortie course en endurance fondamentale : un rythme confortable, où tu peux parler sans être essouffée. L'objectif n'est pas d'aller vite, mais de durer !
- Ou une marche active de 10 000 pas minimum, à ton rythme, en extérieur si possible pour bien oxygéner ton corps et ton esprit.

🧠 **Ce type d'effort, à intensité modérée, est parfait pour brûler les graisses, améliorer ton endurance, et récupérer activement.**



SUMMER BODY REBORN



N'hésite pas
à partager tes
séances et
nous taguer
sur Instagram !



@joanabfitness



www.joanabfitness.com

U CAN
DO IT



Joana Bfitness
coach sportif