



CHALLENGE RESET

1 mois avec Flow Space

SEMAINE 1

1 Focus Sculpt - Cuisses & fessiers

2 Yoga Focus - Twists

3 Repos ou Soft flow

4 Marche - Course - Vélo ou cours à la demande

5 Pilates - focus abdos

6 Marche ou Activité créative

7 Repos ou Soft flow



CHALLENGE RESET

1 mois avec Flow Space

SEMAINE 2

1 Pilates - Focus Fessiers

2 Yoga Flexibilité - bas du corps

3 Repos ou Soft flow

4 Abdos en 20' - Focus Obliques

5 Marche - Course - Vélo ou cours à la demande

6 Marche ou Activité créative

7 Repos ou Soft flow



CHALLENGE RESET

1 mois avec Flow Space

SEMAINE 3

- 1** Yoga Focus - Ouverture du coeur
- 2** Cardio Blast - abdos & fessiers
- 3** Repos ou Soft flow
- 4** Pilates - Focus Bras
- 5** Marche - Course - Vélo ou cours à la demande
- 6** Marche ou Activité créative
- 7** Repos ou Soft flow



CHALLENGE RESET

1 mois avec Flow Space

SEMAINE 4

1 Pilates - Focus Dos

2 Focus Sculpt - Sangle abdominale

3 Repos ou Soft flow

4 Yoga Focus - Équilibres

5 Marche - Course - Vélo ou cours à la demande

6 Marche ou Activité créative

7 Repos ou Soft flow



CHALLENGE RESET

Liste de podcasts et d'activités créatives / bien-être

PODCASTS

[Salut, ça va?](#)

[Productivité décomplexée](#)

[Inpower](#)

[Bliss Stories](#)

[Bulles Nomades](#)

[On purpose with Jay Shetti](#)

[Émotions](#)

[Une vie plus saine et sereine](#)

[Healthy living](#)

[La matrescence](#)

ACTIVITÉS

Dessin / Peinture / coloriage

Manucure

Potterie

Calligraphie

Apprendre un tour de magie

DIY pour la maison

Jardiner

Créer un bijou

Faire des bougies

Recréer un make-up

Faire un album photo

Commencer un livre

Créer un bullet journal

Créer un vision bord

Apprendre une recette

Apprendre une chanson