



PLANNING D'ENTRAÎNEMENT GRATUIT

Prête à révéler la déesse en toi ?

Utilise ce document pour organiser tes objectifs mensuels et hebdomadaires, et crée ton planning personnalisé pour sublimer ta pratique.

Bonne progression,

DIANESSA



PLANNING

hebdomadaire

SEMAINE N°...

LUNDI

**Entraînement
Pole dance**

MARDI

**Séance
renforcement
musculaire**

MERCREDI

**Séance
stretching**

JEUDI

**Entraînement
Pole dance**

VENDREDI

**Séance
renforcement
musculaire**

SAMEDI

**Séance mixte
pole & stretching**

DIMANCHE

**Repos
total**

MA MOTIVATION

**Je libère la
déesse en moi**



PLANNING

hebdomadaire

SEMAINE N°...

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

MA MOTIVATION