


De: **Isabelle Tess** isabtessier@hotmail.com 
 Objet:
 Date: 1 décembre 2023 à 07:28
 À: Isabelle Tess isabtessier@hotmail.com



Envoyé à partir d'[Outlook](#)



Isabelle Tessier
 514-292-5995
 isabtessier@hotmail.com

En ligne avec moi sur ZOOM
Avec ou sans matériel.



décembre 2023

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
<p><i>Vous ne pouvez pas être là! Vous réservez votre cour et envoyez un message dans le site. Le vidéo du cour choisi, vous sera envoyé dans votre email. Vous avez 3 jours!</i></p>					1 Upperbody 6h30-7h30	2
3	4	5 Musculation 6h30-7h30	6 Spinning 6h30-7h30	7 Total workout 6h30-7h30	8 Upperbody 6h30-7h30	9
10	11 Fesses Abdos 6h30-7h30	12 Musculation 6h30-7h30	13 Spinning 6h30-7h30	14 Total workout 6h30-7h30	15 Upperbody 6h30-7h30	16
17	18 Fesses Abdos 6h30-7h30	19 Musculation 6h30-7h30	20 Spinning 6h30-7h30	21 Total workout 6h30-7h30	22 Upperbody 6h30-7h30	23
24	25	26	27	28	29	30
<p>Joyeuses Fêtes</p>						
31	<p>www.lavieactivepourtous.com/</p>					

dy