

CARDIOGYM JANV - JUIL 2026



janv. 2026	févr. 2026	mars 2026	avr. 2026	mai 2026	juin 2026
1 J	1 D	1 D	1 M CT	1 V	1 L
2 V	2 L	2 L	2 J	2 S	2 M
3 S	3 M	3 M	3 V	3 D	3 M HI-LOW
4 D	4 M STRONG	4 M CT	4 S	4 L	4 J
5 L	5 J	5 J	5 D Pâques	5 M	5 V
6 M	6 V	6 V	6 L	6 M HI-LOW	6 S
7 M pas de cours	7 S	7 S	7 M	7 J	7 D
8 J	8 D	8 D	8 M	8 V	8 L
9 V	9 L	9 L	9 J	9 S	9 M
10 S	10 M	10 M	10 V	10 D	10 M CT
11 D	11 M	11 M STEP	11 S	11 L	11 J
12 L	12 J	12 J	12 D	12 M	12 V
13 M	13 V	13 V	13 L	13 M CT	13 S
14 M HI-LOW	14 S	14 S	14 M	14 J	14 D
15 J	15 D	15 D	15 M	15 V	15 L
16 V	16 L	16 L	16 J	16 S	16 M
17 S	17 M	17 M	17 V	17 D	17 M STEP
18 D	18 M	18 M STRONG	18 S	18 L	18 J
19 L	19 J	19 J	19 D	19 M	19 V
20 M	20 V	20 V	20 L	20 M STEP	20 S
21 M CT	21 S	21 S	21 M	21 J	21 D
22 J	22 D	22 D	22 M STEP	22 V	22 L
23 V	23 L	23 L	23 J	23 S	23 M
24 S	24 M	24 M	24 V	24 D	24 M STRONG
25 D	25 M HI-LOW	25 M HI-LOW	25 S	25 L Pentecote	25 J
26 L	26 J	26 J	26 D	26 M	26 V
27 M	27 V	27 V	27 L	27 M STRONG	27 S
28 M STEP	28 S	28 S	28 M	28 J	28 D
29 J		29 D	29 M STRONG	29 V	29 L
30 V		30 L	30 J	30 S	30 M
31 S		31 M		31 D	juil. 2026
	STRONG NATION		STEP + RENFO		1 M HI-LOW
	HI-LOW + RENFORCEMENT MUSCULAIRE		CIRCUIT-TRAINING		2 J
					3 V