

Allez ! Allez ! On bouge mes amis !
Voici quelques sites gratuits pour rester actif malgré tout:

Plateformes	Liens
Énergie Cardio	Accès gratuit à leur plateforme virtuelle
Éconofitness	Chaîne YouTube
Studio EPIX	Nouvel entraînement quotidien sur leur page Facebook
Cardio plein air	Nouvel entraînement quotidien sur leur page Facebook
LesMills On Demand (en anglais)	Sélection d'entraînements gratuits en ligne
Fitness Blender (en anglais)	Vidéos d'entraînement gratuits
Yoga fitness	Cours en ligne
Nike Training Club	Application mobile gratuite avec plus de 185 entraînements pour tous les niveaux