**Plus de variété en s’entraînant avec l’app Zurich parcours Vita**

De quoi as-tu envie aujourd’hui sur ton parcours ? Veux-tu travailler tout le corps ? Plutôt faire un entraînement de force ou d’endurance ? Ou peut-être préfères-tu travailler ta mobilité ? Choisis ce qui te convient aujourd’hui et l’intensité de ton entraînement selon les exercices et le nombre de répétitions. Enregistre ton programme pour de futurs entraînements ou partage-le avec tes ami·e·s !

