

# DÉTAILS

## XBODY SMALL GROUP – 30 min - DUO

Les séances de XBODY DUO vous permettent de travailler avec une personne supplémentaire que vous choisissez. Afin de bénéficier de l'**offre DUO** il est nécessaire de **toujours venir avec la même personne !**

### COMMENT ?

Pour chaque personne, nous mettons en place, ensemble, un schéma évolutif vous permettant de progresser à chaque séance. Chacun à son profil bien distinct et la séance en DUO vous apporte un dynamisme différent que lors d'une séance SOLO. En fonction de vos profils distincts, vous n'aurez pas systématiquement les mêmes exercices ou les mêmes intensités de travail au cours de chaque séance.

### CONSEIL

Il est conseillé 2 séances par semaine afin d'optimiser la progression à chaque séance.

### QUE DOIS-JE AMENER ?

- 1 serviette ou l'achat d'une serviette premium sur place
- Des dessous de rechange (vous allez transpirer un peu !)
- Des chaussures de sport propres