

# DÉTAILS

## **XBODY « STARTER » – 30 min – SOLO**

Les séances de XBODY « STARTER » au nombre de 5, sont proposées pour ceux qui n'osent pas encore se lancer sur un pack plus complet.

Il propose exactement le même type de séances que pour le XBody Solo standard.  
Ce sont de vraies séances !

### 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