

DÉTAILS

XBODY NOMADE – 30 min – DUO & SOLO

Les séances de XBODY NOMADE vous permettent de travailler en duo principalement mais également de venir seul en cas d'impossibilité de votre binôme. Afin de bénéficier de l'**offre NOMADE** il est nécessaire de **s'inscrire avec la personne qui prendra la même offre que vous !**

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 votre profil distinct, 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