

DÉTAILS

XBODY – 30 min - SOLO

Les séances de XBODY vous permettent l'amélioration rapidement votre silhouette. Nous définissons ensemble vos objectifs et mettons en place des phases de progression.

COMMENT ?

Après la séance d'essai, nous mettons en place, ensemble un schéma évolutif vous permettant de progresser à chaque séance. Vous êtes vêtu d'une combinaison XBody qui couvre l'ensemble du corps...façon X-Men... (10 à 12 groupes musculaires). Votre coach vous propose des exercices statiques et/ou dynamiques.

Afin d'harmoniser l'évolution des groupes musculaires, il sera proposé des « accents » différents à chaque séance (ex : cuisses-fessiers ou abdos-tailles ou dos-abdos, etc..) Ne pas oublier que malgré ces « accents marqués » au cours des séances, tous les autres muscles sont également sollicités. Le travail effectif est toujours global.

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