

# DÉTAILS

## PREMIUM – 30 min - SOLO

Le Pack PREMIUM est la proposition la plus aboutie, qui répond à un besoin de prise en charge globale.

Il s'agit là de proposer l'accès aux 4 disciplines principales et complémentaires dispensées au Studio.

- ✓ Le XBody : pour dessiner et renforcer son corps globalement.
- ✓ Le S-Fit : pour aider rapidement au déstockage & au raffermissment de la peau.
- ✓ Le rééquilibrage alimentaire : la pièce maitresse pour un résultat optimisé...sans se priver !
- ✓ Le massage : pour drainer, améliorer le retour veineux, décabosser, faire du bien, se ressourcer.

La combinaison de ses différentes disciplines ne peut qu'optimiser et accélérer votre bien-être. De plus cela est visible assez rapidement et durable dans le temps.

### COMMENT ?

- Vous choisissez librement selon votre humeur et surtout sur les conseils de votre coach, la discipline que vous souhaitez avoir sans vous priver. Votre coach vous indiquera cependant la bonne marche à suivre et le bon ordre à avoir concernant la combinaison des disciplines. C'est un résultat optimisé que nous souhaitons d'abord !

### CONSEIL

- Afin d'optimiser les résultats, il est recommandé entre 2 à 3 séances par semaine.

### QUE DOIS-JE AMENER ?

- Des chaussures de sport propres prévues pour la salle.
- Des dessous de rechange (vous pourrez transpirer un peu !)

### LE PETIT PLUS

- À votre inscription vous recevez 1 « Tote Bag » de la marque responsable Makaan, une serviette de sport du Studio, votre Combinaison Jersey !