

PROGRAMME

# Feel Light

OBJECTIF PERTE DE POIDS



# Feel Light

Bienvenue dans ton programme Spring Pass objectif perte de poids !

Ce programme t'aidera à obtenir une perte de poids durable, grâce à 2 axes principaux de travail.

Le cardio pour t'aider à brûler des calories et à perdre de la masse grasse.

Le renforcement musculaire qui te permettra d'augmenter ton métabolisme de base, tu brûleras ainsi plus de calories au repos.

Note : L'activité physique est un levier pour t'aider dans tes objectifs de perte de poids. Pour optimiser tes résultats, adopte des habitudes alimentaires saines.

Pour obtenir des résultats tangibles, nous te conseillons 3 à 4 séances par semaine.

Nous te conseillons de t'aménager, autant que faire se peut, 1 journée de repos entre chaque séance. Veille à être progressif(ve) dans ton intensité !

Les premières séances sont avant tout dédiées au travail technique et à la prise en main des différents appareils.

La plupart des résultats s'obtiennent avec de la régularité et un engagement dans le temps.

Ne te décourage donc pas trop rapidement et focalise-toi sur les «bénéfices immédiats» : un meilleur sommeil, moins de stress et plus de vitalité !

**Bon courage, nous sommes avec toi !**

**3 à 4 entraînements par semaine avec un jour de repos entre chaque.**

Astuce : alterne une séance cardio-training puis une de renforcement !

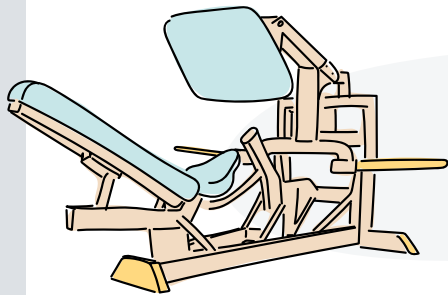
## LES COURS CARDIO :

- Cardio Cycling Boost
- RPM
- Body Combat
- Body Attack
- Body Jam
- Dance Domyos
- Cardio Jump
- Step Soft ou Xpert
- Aéro Soft ou Xpert

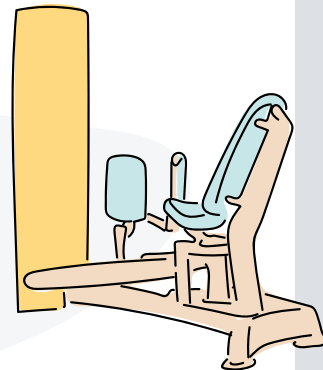
## LES COURS RENFO :

- Body Pump
- Gym Light
- Body Tone
- Abdos 25'

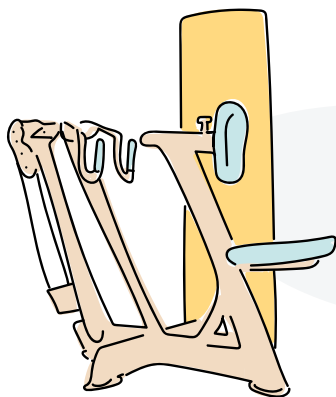
# Séance en autonomie



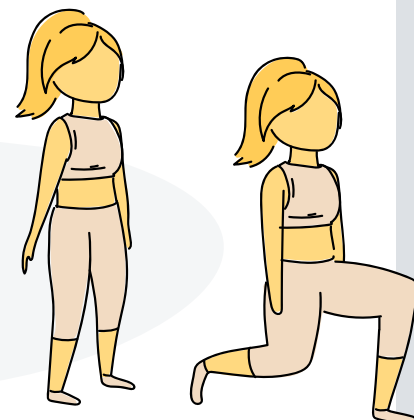
Travail des cuisses sur machine.  
**3 séries de 25 répétitions.**  
**Récupération de 30sec.**  
Ne pas tendre complètement les jambes.



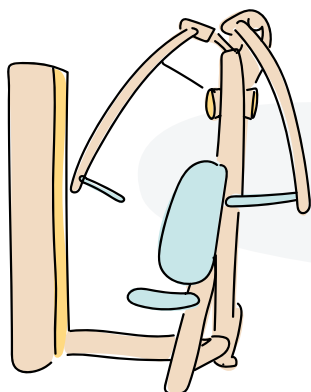
Travail de l'intérieur des cuisses sur machine.  
**3 séries de 25 répétitions.**  
**Récupération de 30sec.**  
Genoux placés à l'extérieur des mouses.  
Serrer les jambes et contrôler le retour.



Travail du dos sur machine.  
**3 séries de 25 répétitions.**  
**Récupération de 30sec.**  
Penser à bien serrer les omoplates !

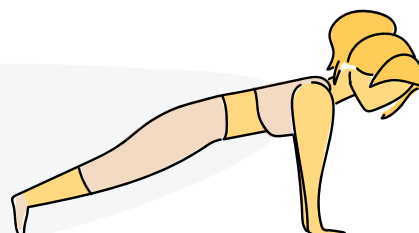


Cuisses et fessier.  
**3 séries de 20 répétitions**  
**(alterner droite et gauche).**  
**Récupération de 30sec.**  
Garder le buste bien vertical.  
Haltères en option.



Travail de la poitrine sur machine.  
**3 séries de 25 répétitions.**  
**Récupération de 30sec.**  
Garder les épaules en contact avec le dossier.

Abdos/Planche.  
**3 séries de 45sec.**  
**Récupération de 15sec.**  
Garder l'alignement.



# Exemple de programme

LUNDI

**GYMLIGHT OU BODY ATTACK**

MARDI

**Repos**

MERCREDI

**SÉANCE EN AUTONOMIE**

JEUDI

**Repos**

VENDREDI

**CARDIO CYCLING BOOST OU BODY PUMP**

SAMEDI

**Repos**

DIMANCHE

**DANCE DOMYOS OU BODY TONE**

LUNDI

**Repos**

MARDI

**SÉANCE EN AUTONOMIE**

MERCREDI

**Repos**

JEUDI

**CARDIO JUMP OU ABDOS25'**

VENDREDI

**Repos**

SAMEDI

**SÉANCE EN AUTONOMIE**

DIMANCHE

**Repos**

**À VOUS  
DE JOUER !**