

PROGRAMME

Feel Good

OBJECTIF VITALITÉ



Feel Good

Bienvenue dans ton programme Spring Pass objectif vitalité !

Ce programme te permettra de te sentir en forme, et plein d'énergie pour profiter pleinement de ton été.

L'entraînement cardio améliorera ton souffle, le renforcement musculaire ton niveau de force et la mobilité t'apportera efficacité et aisance dans tes mouvements.

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.

Dans l'idéal, maintient un ratio de 50% de cardio, 25% de renfo et 25% de mobilité.

COURS CARDIO :

- Dance Domyos
- Step Soft ou Xpert
- Aéro Soft ou Xpert

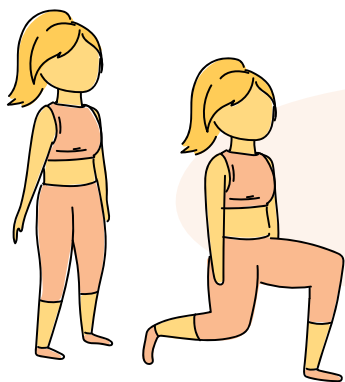
COURS RENFO :

- Body Ball
- Gym Light
- Body Tone

COURS MOBILITÉ :

- Yoga
- Pilates
- Stretching

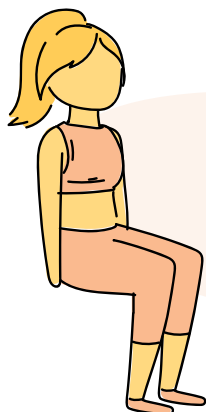
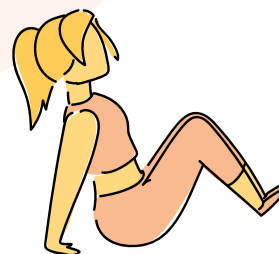
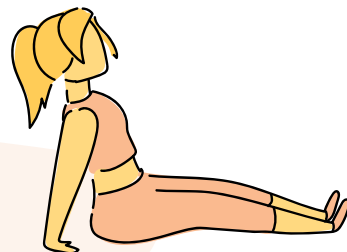
Séance en autonomie



Fentes avant alternées.
3 séries de 20 répétitions.
Récupération de 1min.
Équilibrer le poids du corps sur les 2 jambes.

Relevé de jambes (genoux fléchis).
3 séries de 10 répétitions.
Récupération de 30sec.

Garder l'appui sur vos mains, incliner le buste à 45°.



Chaise.
3 séries de 30sec. Récupération de 30sec.
Cuisses à l'horizontal, pieds sous les genoux.

Relevé de bassin.
3 séries de 20 répétitions.
Récupération de 30sec.
Ne pas creuser le bas du dos.

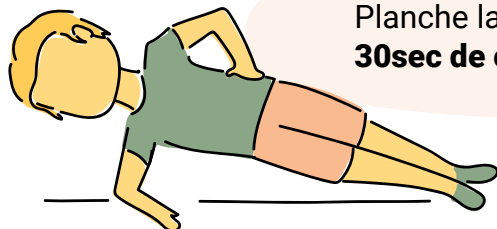
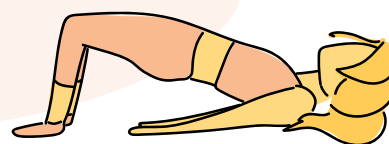
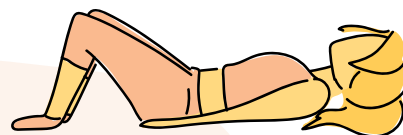
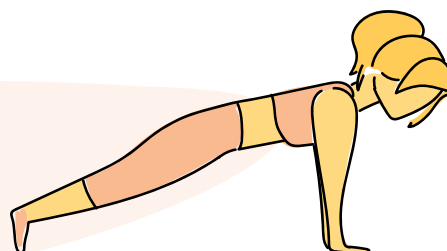


Planche latérale.
30sec de chaque côté.

Planche.
1 série de 45sec.
Garder l'alignement.



Exemple de programme

LUNDI

DANCE DOMYOS

MARDI

Repos

MERCREDI

**TRAVAIL CARDIO 30 MIN (VÉLO ELLIPTIQUE, TAPIS...)
PROGRAMME ÊTRE EN FORME (INTERVAL 2/1)
+ SÉANCE EN AUTONOMIE**

JEUDI

Repos

VENDREDI

STRETCHING OU YOGA

SAMEDI

Repos

DIMANCHE

PILATES OU BODY TONE

LUNDI

Repos

MARDI

SÉANCE EN AUTONOMIE

MERCREDI

Repos

JEUDI

GYMLIGHT OU DANCE DOMYOS

VENDREDI


Repos

SAMEDI

**TRAVAIL CARDIO 30 MIN (VÉLO ELLIPTIQUE, TAPIS...)
PROGRAMME ÊTRE EN FORME (INTERVAL 2/1)
+ SÉANCE EN AUTONOMIE**

DIMANCHE

Repos



**À VOUS
DE JOUER !**