PLANNING DES SESSIONS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
45' 9h00 SESSION SENIOR		45' 9h00 SESSION SENIOR			
45' 10h00 SESSION ZEN				45' 10h00 SESSION SENIOR	45' 10h00 SESSION BIKING
					45' 11h00 SESSION ENDURANCE
45' 12h30 SESSION CROSS TRAINING	45' 12h30 SESSION STRAP	45' 12h30 SESSION DU SPOT	45' 12h30 SESSION BIKING	45' 12h30 SESSION ENDURANCE	
45' 17h30 SESSION DOPAMINE	45' 17h30 SESSION CROSS TRAINING	45' 17h30 SESSION BIKING	45' 17h30 SESSION DU SPOT	45' 17h30 SESSION BIKE & GO	
45' 18h30 SESSION ENDURANCE	45' 18h30 SESSION FIGHT	45' 18h30 SESSION BIKE & GO	45' 18h30 SESSION DOPAMINE	45' 18h30 SESSION BIKING	
45' 19h30 SESSION BIKING	45' 19h30 SESSION BIKING	45' 19h30 SESSION STRAP	45' 19h30 ZEN / 19h30 ENDURANCE		

SESSION CROSS TRAINING : 45 min

« L'union fait la force »
En Français « l'entrainement croisé » permet de travailler toutes tes qualités physiques. Chaque séance se déroule comme ça : Apprentissage ou consolidation d'un mouvement, renforcement musculaire et un défi !

SESSION DU SPOT : 45 min

« Votre corps peut presque tout faire, c'est votre tête qui a besoin d'en être convaincue. »
Un cours à notre sauce ! Chaque SESSION est différente, le but étant de travailler l'ensemble des qualités physiques.

SESSION SENIOR : 45 min

« Commence où tu es. Utilise ce que tu as. Fais ce que tu peux. »
Idéal pour maintenir ou améliorer sa condition physique, le Spot te propose des sessions pour travailler toutes tes qualités physiques.

SESSION BIKING : 45 min

« Ta seule limite, c'est toi-même ! »
Un cours de vélo en salle. Sur une musique énergisante, prenez la route avec un coach qui emmènera le peloton sur un parcours jonché de collines à grimper, de sprints et de plats. Le RPM améliore ta capacité cardio-respiratoire et ta condition physique. Cap ou pas cap d'essayer ?

SESSION BIKE & GO : 45 min

« Rien n'est plus stimulant que de se surprendre soi-même ! »
Un cours inspiré du triathlon qui se déroule en deux parties : Du vélo puis du renforcement musculaire et cardio. Ce cours s'adapte à tous les niveaux, triathlète ou non, il n'y a pas d'importance. Notre objectif commun : Progresser.

SESSION STRAP : 45 min

« Ne limite pas tes défis, défis tes limites »
Strap, en français c'est « sangle ». Tout est dit, le strap session c'est un cours au poids de corps avec simplement 2 sangles suspendues. Toutes tes qualités physiques sont requises !

SESSION DOPAMINE : 45 min

« La motivation vous fait débuter, l'habitude vous fait continuer ! » Un cours rythmé par la musique ou tu alternes cardio et renforcement musculaire.

SESSION FIGHT : 45 min

« Tu es plus fort que tu ne le penses»
Le cours idéal quand ton boss t'a embêté toute la journée... Ici le cours de boxe est à la portée de tout le monde, il mêle cardio et renforcement musculaire.

SESSION ENDURANCE : 45 min

« La victoire commence dans l'esprit »
Un défi solo ou à plusieurs, des mouvements simples, une bonne playlist et le tour est joué pour bien transpirer !

SESSION ZEN : 45 min

« Fais le pour toi » Une séance en douceur qui mêle renforcement musculaire, travail postural, étirement & respiration...