

PLANNING DES SESSIONS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
45' 9h00 SESSION SENIOR		45' 9h00 SESSION SENIOR			
45' 10h00 SESSION ZEN			45' 10h00 SESSION STRAP	45' 10h00 SESSION SENIOR	45' 10h00 SESSION CROSS TRAINING
					45' 11h00 SESSION RPM
45' 12h30 SESSION FIGHT	45' 12h30 SESSION STRAP	45' 12h30 SESSION DU SPOT	45' 12h30 SESSION RPM	45' 12h30 SESSION CROSS TRAINING	
		45' 14h30 SESSION ADOS			
		45' 16h30 SESSION APA			
45' 17h30 SESSION DOPAMINE	45' 17h30 SESSION CROSS TRAINING	45' 17h30 SESSION RPM	45' 17h30 SESSION DOPAMINE	45' 17h30 SESSION BIKE & GO	
45' 18h30 SESSION DANSE	45' 18h30 SESSION FIGHT	45' 18h30 SESSION BIKE & GO	45' 18h30 SESSION STRAP	45' 18h30 SESSION RPM	
45' 19h30 SESSION RPM	45' 19h30 SESSION RPM	45' 19h30 SESSION STRAP	45' 19h30 SESSION ZEN		

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 CROSS TRAINING : 45 min

« L'union fait la force »

En Français « l'entraînement 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 DOPAMINE : 45 min

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

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 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 RPM : 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 ADOS : 45 min

« Soit plus fort que tes excuses ! »

Tu as entre 12 et 14 ans ou 15 à 17 ans ? Viens te dépenser pendant 45 minutes, le Spot te propose différentes sessions qui te permettront d'améliorer toutes tes qualités physiques !

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 DANSE : 45 min

« Transpire aujourd'hui, souris demain »

Si tu souhaites danser, sur tous les styles de musiques, tu ne seras pas déçu ! Pas de panique pas besoin de savoir danser comme Beyonce pour intégrer le cours !

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 APA (Activités physiques adaptées) : 45 min

Idéal pour ceux qui souhaitent commencer ou reprendre l'activité physique en douceur.

SESSION ZEN : 45 min

« Fais le pour toi »

Une séance en douceur qui mêle renforcement musculaire, travail postural, étirement & respiration...