



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	60' 10h00 SESSION RUN & GO
45' 12h30 SESSION MOBILITY / HIIT	45' 12h30 SESSION STRAP	45' 12h30 SESSION DU SPOT	45' 12h30 SESSION BIKING	45' 12h30 SESSION RUN & GO	
45' 17h30 SESSION DOPAMINE	45' 17h30 SESSION MOBILITY / HIIT	45' 17h30 SESSION BIKING	45' 17h30 SESSION BOOST	45' 17h30 SESSION MOBILITY / HIIT	
45' 18h30 SESSION BOOST	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 SESSION FIGHT		

SESSION MOBILITY / HIIT : 45 min

« Délie, puis défoule »
15 min de mobilité pour réveiller le corps, 30 min de HIIT pour surfer sur la vague pleine d'énergie.
Tu choisis ta vague : douce, intense... ou les deux.

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 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 BOOST : 45 min

« Relâche la pression, charge la barre. »
Ici, tu viens pour te défouler autrement : du renforcement musculaire complet, à base de barres, de poids et de bonne humeur.
Pas besoin d'être costaud, tu dois juste être prêt à te dépasser.

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, défie 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 RUN & GO : 45 min - 60 min

« Apprends à courir, renforce ton corps. »
On mixe les bases de la course à pied avec du renforcement pour progresser en endurance et en tonicité. Pas besoin d'être un coureur : tu vas à ton rythme, tu apprends, et tu repars plus fort.

SESSION ZEN : 45 min

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