

DÉTAILS

CHRONO & XBODY – 30 min – SOLO

Le CHRONO-XBODY est l'association d'un rééquilibrage alimentaire en Chrono-nutrition et de séances de XBody, dans une démarche d'amélioration rapide de la silhouette.

COMMENT ?

Il est prévu 3 séances en Chrono-nutrition incluant :

- La séance initiale avec prise de mesures
- La seconde séance avec remise du programme de rééquilibrage alimentaire
- La troisième séance (bilan-réajustement) intervenant à la fin du pack défini initialement

Les séances de XBody sont combinées aux séances de Chrono-nutrition permettant d'ajuster au mieux le contenu de celles-ci. Les séances de XBody sont orientées sur le raffermissement des muscles et sur l'amélioration de la silhouette.

CONSEIL

Il est conseillé 2 séances par semaine.

QUE DOIS-JE AMENER ?

- 1 serviette ou l'achat d'une serviette premium sur place
- Des dessous de rechange (vous allez transpirer un peu !)
- Des chaussures de sport propres