



## Cours enregistrés

### Avec Sebastian

- P90X #1
- P90X #2
- P90X #3
- P90X #4
- P90X #5
- Insanity #1
- Insanity #2
- Insanity #3
- Body shape #3
- Entrainement du chef #1
- Entrainement du chef #2
- Focus 30 (voir plus bas)

### Avec Nathalie

- Cardio Kick Boxing #1
- Strong #1
- Piloxing #1
- Piloxing #2
- Piloxing #3
- Piloxing #4
- Piloxing #5
- Piloxing #6
- Piloxing #7
- Zumba #1 - spécial Rose
- Zumba #2 - spécial Voyage Focus
- Zumba #3 - spécial Party Pyjama
- Zumba #4
- Zumba #5 - 25min.
- Zumba #6 - 40 min.
- Zumba #7 - 50 min.
- Zumba #8 - 50min.
- Zumba #9 - 40 min.
- Zumba #10 - 55 min.
- Zumba Circuit #1
- Zumba Circuit #2
- Zumba Circuit #3
- Zumba Circuit #4
- Zumba Circuit #5
- Zumba Circuit #6
- Zumba Circuit #7
- Body shape #1
- Body shape #2
- Groove Fit #1 - Apprentissage
- Groove Fit #1 - Chorée Finale
- Groove Fit #2 - Apprentissage
- Groove Fit #2 - Chorée Finale
- Groove Fit #3 - Apprentissage
- Groove Fit #3 - Chorée Finale
- Groove Fit #4 - Apprentissage
- Groove Fit #5 - Apprentissage
- Groove Fit #5 - Chorée Finale

### Avec Valérie

- Full Body Workout #1
- Full Body Workout #2
- Full Body Workout #3

### Avec Véronique

- Essentric #1
- Essentric #2
- Essentric #3

### Avec Caroline

- Stretching #1
- Ventre & fesses de fer #1

### Avec Stéphanie

- Pilates #1

## Focus 30

**Focus 30** est un programme d'entraînement d'environ **30 minutes** qui combine 1 à 2 groupes musculaires à la fois, plus la partie abdominale et cardio.

Il est donc conseillé de faire les 4 entraînements sur une semaine afin de toucher chaque partie du corps. Aussi l'idée est d'utiliser des poids qui sont suffisamment lourds pour qu'avec 10 répétitions qu'on ait de la difficulté à terminer l'exercice.

### Semaine 1

- Focus 30 #1
- Focus 30 #2
- Focus 30 #3
- Focus 30 #4

### Semaine 2

- Focus 30 #1
- Focus 30 #2
- Focus 30 #3
- Focus 30 #4

### Semaine 3

- Focus 30 #1
- Focus 30 #2
- Focus 30 #3
- Focus 30 #4

### Semaine 4

- Focus 30 #1
- Focus 30 #2
- Focus 30 #3
- Focus 30 #4

### Semaine 5

- Focus 30 #1
- Focus 30 #2
- Focus 30 #3
- Focus 30 #4

### Semaine 6

- Focus 30 #1
- Focus 30 #2
- Focus 30 #3
- Focus 30 #4

### Semaine 7

- Focus 30 #1
- Focus 30 #2
- Focus 30 #3
- Focus 30 #4

### Semaine 8

- Focus 30 #1
- Focus 30 #2
- Focus 30 #3
- Focus 30 #4