



MON CHALLENGE PILATES 2



4 SEMAINES



INTERMÉDIAIRE



PILATES

FRÉQUENCE

3 SÉANCES PAR
SEMAINE DE
25 MIN



MATÉRIEL

OBJECTIFS

Retrouve ta coach Sarah pour ce tout nouveau programme de Pilates !
12 nouvelles séances pour passer au level supérieur. C'est un pilates inter/avancé
qui sera mélangé avec du renforcement musculaire doux et sans impact.

Tu continueras de développer tes muscles en profondeur
et de prendre le contrôle de tout ton corps, toujours en douceur et avec fluidité.

VOS COACHS



MON CHALLENGE PILATES 2

NIVEAU INTERMÉDIAIRE

SEMAINE 1

SÉANCE 01



TOP DÉPART :
RESPIRATION PILATES
& MOBILITÉ
30 min



SÉANCE 02



CORE PILATES
INTENSIF
25 min



SÉANCE 03



ANCRAGE PROFOND
& ÉQUILIBRE
30 min



MON CHALLENGE PILATES 2

NIVEAU INTERMÉDIAIRE

SEMAINE 2

SÉANCE
01



PILATES
TON BOOTY

25 min



SÉANCE
02



PILATES FOCUS
HAUT DU CORPS

30 min



SÉANCE
03



SWISSBALL
ENERGY

25 min



@FIITFIGHTFOREVER_APP

MON CHALLENGE PILATES 2

NIVEAU INTERMÉDIAIRE

SEMAINE 3

SÉANCE
01



FULL BODY
PILATES

25 min



SÉANCE
02



PILATES
ABDOS ON FIRE

25 min



SÉANCE
03



PILATES
TES CUISSES

25 min



@FIITFIGHTFOREVER_APP

MON CHALLENGE PILATES 2

NIVEAU INTERMÉDIAIRE

SEMAINE 4

SÉANCE 01



PILATES FOCUS
HAUT DU CORPS

30 min



SÉANCE 02



FULL BODY
PILATES

30 min



SÉANCE 03



SWISSBALL FOCUS
JAMBES / BAS DU CORPS

30 min



@FIITFIGHTFOREVER_APP