SOMA
x
bodybygilles

# PROGRAMME

# *Her body*

By Body by Gilles

12 SEMAINES
RENFORCEMENT MUSCULAIRE & CARDIO

SOMA
x
bodybygilles

# MEET YOUR INSTRUCTOR

**Gilles Souteyrand**, ancien mannequin et coach sportif reconnu à l'international pour ses cours au style unique et permettant à ses clients d'atteindre leurs objectifs, propose une première version de Body by Gilles en 2016. Alors sous forme de guide écrit, **ce programme transforme plus de 15 000 personnes, tant d'un point de vue physique que mental**.

Passionné par le sport, Gilles a toujours accordé une grande importance à son hygiène de vie, sa santé et à sa forme physique. Adolescent, il pratique d'ailleurs le basketball ainsi que la boxe en compétition, à haut niveau, avant de se focaliser plus tard sur le fitness, notamment le renforcement musculaire et le Hiit. Il propose **une approche globale qui permet des transformations progressives et durables** au travers d'une routine sportive précise et régulière et d'une hygiène alimentaire équilibrée et sans frustrations.

Gilles dispose d'un BPJEPS et d'une expérience de plus de 15 ans en tant que coachs sportif. Il a exercé en tant que head coach dans l'une des salles les plus renommées de Londres, Core collective, participé à de nombreux festivals de fitness et développé une importante clientèle internationale avant de revenir à Paris où il continue de guider ses clients sur la voie de la transformation au sein du groupe Monday Sports et au travers de nombreux coaching privés. Il a également fait la une de plusieurs magasines de fitness comme "Men's health" et "Men's fitness".

À aujourd'hui **47 ans,** plus que jamais, Gilles a pour ambition de **partager** son savoir et d'**inspirer** chacun.e à rester en mouvement. Il n'y a pas d'âge pour atteindre ses objectifs, transformer son corps et son mental, maintenir un corps fonctionnel et booster sa confiance en soi.

Après plusieurs mois de travail, Gilles décide de proposer "Body by Gilles" - "For her" sous un tout **nouveau format** et avec un **contenu réactualisé**. Le monde du fitness ne cesse d'évoluer au fil des avancées scientifiques et il était important que ce programme reflète cela. Il est donc désormais proposé sous un format vidéo en duo avec Ambre qui permettra de voir les mouvements en direct, profiter de corrections précises et visuelles mais aussi de nombreuses variations pour adapter les exercices aux différents besoins et surtout booster la motivation!

**"Body by Gilles" c'est avant tout une approche bienveillante et holistique de la transformation physique et mentale**: des training courts et ciblés, de 30 minutes maximum, faciles à intégrer à son quotidien, une hygiène de vie saine avec une alimentation équilibrée et sans privations. Le format de **12 semaines** permet un accompagnement optimal pour développer une **routine régulière** et donc d'atteindre ses **objectifs** en prenant du **plaisir**.

**Ambre** accompagnera Gilles durant toute la durée du programme. Elle est danseuse professionnelle de formation classique et se produit au Crazy Horse de Paris depuis 2019. Elle est également coach sportive titulaire d'un CQP, instructeur Pilates & professeure de Yoga.

# ARE YOU READY FOR THE PHASE 1?

## “PASSER À L’ACTION”

Let’s go!

Il est temps de passer à l’action pour enfin t’offrir ce que tu mérites de mieux:
la shape de tes rêves, un corps fort et mobile, un mental boosté à bloc et une confiance en toi inébranlable!

Toutes les cartes sont entre tes mains, garde ton objectif en ligne de mire.

On est là tout du long pour te motiver et te soutenir!

*“You don’t get the ass you want by sitting on it”*

# MONTH 1

## WEEK 1

### LUNDI

RENFO

LOWER POWER
Bas du corps + abs
Tous Niveaux

Chaise

### MARDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim /
Bicycle / or just dance
around your house

30 min

### MERCREDI

HIGH INTENSITY

HIIT THE ROAD
Full body
Tous niveaux

Haltères 2 et 4kg

### JEUDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim /
Bicycle / or just dance
around your house

30 min

### VENDREDI

RENFO

UPPER BODY CIRCUIT
Haut du corps
Tous Niveaux

Chaise
Haltères 2 et 4kg

### SAMEDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim /
Bicycle / or just dance
around your house

30 min

### DIMANCHE

REST

Repos
ou réalise l'un des cours de la catégorie "Breathwork & Wellness routines"

SOMA
x
bodybygilles

# MONTH 1

## WEEK 2

### LUNDI

RENFO

STRONG-HER
Haut du corps
Tous Niveaux

Haltères de 2 et 4kg

### MARDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim /
Bicycle / or just dance
around your house

30 min

### MERCREDI

HIGH INTENSITY

HIIT IT!
Full body
Tous niveaux

Haltères 2 et 4kg

### JEUDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim /
Bicycle / or just dance
around your house

30 min

### VENDREDI

RENFO

FRIDAY IS LEG DAY
Bas du corps + abs
Tous Niveaux

Chaise
Haltères de 4kg

### SAMEDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim /
Bicycle / or just dance
around your house

30 min

### DIMANCHE

REST

Repos
ou réalise l'un des cours de la catégorie "Breathwork & Wellness routines"

SOMA
x
bodybygilles

# MONTH 1

## WEEK 3

### LUNDI

RENFO

LOWER POWER
Bas du corps + abs
Tous Niveaux

Chaise

### MARDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim /
Bicycle / or just dance
around your house

30 min

### MERCREDI

HIGH INTENSITY

HIIT THE ROAD
Full body
Tous niveaux

Haltères 2 et 4kg

### JEUDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim /
Bicycle / or just dance
around your house

30 min

### VENDREDI

RENFO

UPPER BODY CIRCUIT
Haut du corps
Tous Niveaux

Chaise
Haltères 2 et 4kg

### SAMEDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim /
Bicycle / or just dance
around your house

30 min

### DIMANCHE

REST

Repos
ou réalise l'un des cours de la catégorie "Breathwork & Wellness routines"

SOMA
x
bodybygilles

# MONTH 1

## WEEK 4

### LUNDI

RENFO

STRONG-HER
Haut du corps
Tous Niveaux

Haltères de 2 et 4kg

### MARDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim /
Bicycle / or just dance
around your house

30 min

### MERCREDI

HIGH INTENSITY

HIIT IT!
Full body
Tous niveaux

Haltères 2 et 4kg

### JEUDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim /
Bicycle / or just dance
around your house

30 min

### VENDREDI

RENFO

FRIDAY IS LEG DAY
Bas du corps + abs
Tous Niveaux

Chaise
Haltères de 4kg

### SAMEDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim /
Bicycle / or just dance
around your house

30 min

### DIMANCHE

REST

Repos
ou réalise l'un des cours de la catégorie "Breathwork & Wellness routines"

SOMA
x
bodybygilles

# ARE YOU READY FOR THE PHASE 2?

## “MAINTENIR L’EFFORT”

Sois fier.e de toi! Tu fais du super travail!

On commence le deuxième mois et tout le challenge consiste à garder ta motivation haute!
Souviens toi de ton objectif et ne le lâche pas. La clé du succès, c’est la régularité!

Ton corps commence à se transformer, ta force et ta mobilité se développent,... et ce n’est que le début!

Fais toi confiance, tu es capable!

*“Remember why you started!”*

# MONTH 2

## WEEK 1

### LUNDI

RENFO

TOTAL BODY BLAST
Full body
Tous Niveaux

Chaise
Haltères de 4kg

### MARDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim / Bicycle / or just dance around your house

30 min

### MERCREDI

RENFO

TONE IT UP!
Haut du corps
Tous Niveaux

Chaise
Haltères de 2 et 4kg

### JEUDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim / Bicycle / or just dance around your house

30 min

### VENDREDI

RENFO

BOOTY BURNOUT
Bas du corps + abs
Tous niveaux

Chaise
Haltères 4kg

### SAMEDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim / Bicycle / or just dance around your house

30 min

### DIMANCHE

REST

Repos
ou réalise l'un des cours de la catégorie "Breathwork & Wellness routines"

SOMA
x
bodybygilles

# MONTH 2

## WEEK 2

### LUNDI

RENFO

SCULPT & DEFINE
Haut du corps
Tous niveaux

Chaise
Haltères de 2 et 4kg

### MARDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim /
Bicycle / or just dance
around your house

30 min

### MERCREDI

RENFO

LEGS OF DESTINY
Bas du corps + abs
Tous Niveaux

Chaise
Haltères 4kg

### JEUDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim /
Bicycle / or just dance
around your house

30 min

### VENDREDI

RENFO

ALL IN
Full body
Tous Niveaux

Haltères 4kg

### SAMEDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim /
Bicycle / or just dance
around your house

30 min

### DIMANCHE

REST

Repos
ou réalise l'un des cours de la catégorie "Breathwork & Wellness routines"

SOMA
x
bodybygilles

# MONTH 2

## WEEK 3

### LUNDI

RENFO

TOTAL BODY BLAST
Full body
Tous Niveaux

Chaise
Haltères de 4kg

### MARDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim / Bicycle / or just dance around your house

30 min

### MERCREDI

RENFO

TONE IT UP!
Haut du corps
Tous Niveaux

Chaise
Haltères de 2 et 4kg

### JEUDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim / Bicycle / or just dance around your house

30 min

### VENDREDI

RENFO

BOOTY BURNOUT
Bas du corps + abs
Tous niveaux

Chaise
Haltères 4kg

### SAMEDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim / Bicycle / or just dance around your house

30 min

### DIMANCHE

REST

Repos
ou réalise l'un des cours de la catégorie "Breathwork & Wellness routines"

SOMA
x
bodybygilles

# MONTH 2

## WEEK 4

### LUNDI

RENFO

SCULPT & DEFINE
Haut du corps
Tous niveaux

Chaise
Haltères de 2 et 4kg

### MARDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim /
Bicycle / or just dance
around your house

30 min

### MERCREDI

RENFO

LEGS OF DESTINY
Bas du corps + abs
Tous Niveaux

Chaise
Haltères 4kg

### JEUDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim /
Bicycle / or just dance
around your house

30 min

### VENDREDI

RENFO

ALL IN
Full body
Tous Niveaux

Haltères 4kg

### SAMEDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim /
Bicycle / or just dance
around your house

30 min

### DIMANCHE

REST

Repos
ou réalise l'un des cours de la catégorie "Breathwork & Wellness routines"

SOMA
x
bodybygilles

SOMA
x
bodybygilles

# ARE YOU READY FOR THE PHASE 3?

## “ATTEINDRE SON OBJECTIF”

Ça y est! C’est la dernière ligne droite!

C’est déjà le dernier mois du programme.
C’est les workouts les plus challengeants mais aussi le moment le plus gratifiant.

Mesures-tu ta transformation? À quel point es-tu fier.e de toi même?

Ton objectif est à portée de main!

*“What you get by achieving your goals is not as important as what you become by achieving your goals”*

# MONTH 3

## WEEK 1

### LUNDI

RENFO

TOTAL BODY JAM
Full body
Tous Niveaux

Haltères 4kg

### MARDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim /
Bicycle / or just dance
around your house

30 min

### MERCREDI

RENFO

CHEST & BEYOND
Haut du corps
Tous niveaux

Chaise
Haltères 4kg

### JEUDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim /
Bicycle / or just dance
around your house

30 min

### VENDREDI

RENFO

LEGS ON A MISSION
Bas du corps + abs
Tous Niveaux

Chaise
Haltères 4kg

### SAMEDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim /
Bicycle / or just dance
around your house

30 min

### DIMANCHE

REST

Repos
ou réalise l'un des cours de la catégorie "Breathwork & Wellness routines"

SOMA
x
bodybygilles

# MONTH 3

## WEEK 2

### LUNDI

RENFO

UP & ABOVE
Haut du corps
Tous Niveaux

Chaise
Haltères de 2 et 4kg

### MARDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim / Bicycle / or just dance around your house

30 min

### MERCREDI

RENFO

BOOTY BOOSTER
Bas du corps
Tous niveaux

Haltères de 4kg

### JEUDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim / Bicycle / or just dance around your house

30 min

### VENDREDI

RENFO

FULL BODY HARMONY
Full body
Tous Niveaux

Haltères de 4kg

### SAMEDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim / Bicycle / or just dance around your house

30 min

### DIMANCHE

REST

Repos
ou réalise l'un des cours de la catégorie "Breathwork & Wellness routines"

SOMA
x
bodybygilles

# MONTH 3

## WEEK 3

### LUNDI

RENFO

TOTAL BODY JAM
Full body
Tous Niveaux

Haltères 4kg

### MARDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim / Bicycle / or just dance around your house

30 min

### MERCREDI

RENFO

CHEST & BEYOND
Haut du corps
Tous niveaux

Chaise
Haltères 4kg

### JEUDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim / Bicycle / or just dance around your house

30 min

### VENDREDI

RENFO

LEGS ON A MISSION
Bas du corps + abs
Tous Niveaux

Chaise
Haltères 4kg

### SAMEDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim / Bicycle / or just dance around your house

30 min

### DIMANCHE

REST

Repos
ou réalise l'un des cours de la catégorie "Breathwork & Wellness routines"

SOMA
x
bodybygilles

# MONTH 3

# WEEK 4

## LUNDI

RENFO

UP & ABOVE
Haut du corps
Tous Niveaux

Chaise
Haltères de 2 et 4kg

## MARDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim /
Bicycle / or just dance
around your house

30 min

## MERCREDI

RENFO

BOOTY BOOSTER
Bas du corps
Tous niveaux

Haltères de 4kg

## JEUDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim /
Bicycle / or just dance
around your house

30 min

## VENDREDI

RENFO

FULL BODY HARMONY
Full body
Tous Niveaux

Haltères de 4kg

## SAMEDI

CARDIO
of your choice

Walk / Run / Swim /
Bicycle / or just dance
around your house

30 min

## DIMANCHE

REST

Repos
ou réalise l'un des cours de la catégorie "Breathwork & Wellness routines"

SOMA
x
bodybygilles

SOMA
x
bodybygilles

# CONGRATULATIONS!

## You did it
## and you should be so proud!

Je suis infiniment fier de toi. Tu viens de terminer ce programme de 12 semaines. Tu as su rester motivé.e pour accomplir quelque chose pour toi même. Bravo!

J'espère que ce programme t'aura aidé à atteindre ton objectif en terme de transformation physique mais qu'il aura aussi et surtout changé ton hygiène de vie et ta façon d'envisager l'importance du mouvement et d'une alimentation saine au quotidien.

Le programme s'arrête ici mais le processus continue. Maintenir ce que tu as atteint pendant ces trois mois d'effort est le plus important. Tu peux te servir de ce programme comme un guide pour poursuivre ta routine mais souviens toi que tes progrès seront toujours relatifs aux challenges que tu te donnes pour évoluer: varier les charges, les exercices et les activités te permettra d'aller plus loin. Soma Active te donne tout cela au travers d'une bibliothèque de cours fournie et variée.

Keep going, keep beliving in yourself. You are unstoppable!

Gilles & Ambre

SOMA

x

bodybygilles