

Vos besoins

Nos propositions

« ... J'ai mal au dos »	<i>Gym du dos Pilates, étirements posturaux</i> <i>Renforcement musculaire spécifique</i> Biomécanique comportementale *
« ... Je suis sénior »	<i>Méthode pilates, étirements et postures, plan cardio, CFA/DHEA (cuisses fessiers abdo), biking découverte</i> Réfléxologie plantaire / Modelage énergétique chinois*
« ... Je veux perdre du poids »	<i>Cardio, circuit minceur, CFA/DHEA (cuisses fessiers abdo)</i> Suivi diététique avec la diététicienne du centre (04/50/47/77/84)* Cure minceur (Digitopuncture) *
«... Je veux entretenir ma santé et améliorer ma condition physique»	<i>Biking, LIA, pumping</i> Équilibrage générale (Biomécanique comportementale) *
« ... je sors de rééducation »	<i>Plan personnalisé, étirements, méthode pilates</i> Biomécanique comportementale *
«...Je me trouve gros(se) »	<i>CFA/DHEA (cuisses fessiers abdo)</i> <i>Circuit minceur, pumping, biking découverte</i> Cure minceur (Digitopuncture) / Modelage énergétique chinois *
« ... je viens d'accoucher »	<i>Maintien et posture, méthode Pilates</i> Rééquilibrage du bassin (Biomécanique comportementale) *
« ... Je n'ai pas le temps, j'ai trop de travail »	<i>Etirements, circuit minceur, pump</i>
« ... je veux être suivi »	<i>Wellness postural pour plan muscu et cardio, cours de gym</i>
« ... J'ai envie de bouger, de travailler ma coordination »	<i>LIA, Step, Cardio boxing</i> Kinésiologie (Biomécanique comportementale) *
« ... Je veux renforcer mes ABDOS»	<i>Abdos, biking, CFA/DHEA (cuisses fessiers abdo)</i> Modelage énergétique chinois / Biomécanique comportementale *
«... Je veux récupérer »	<i>Etirements, Biking découverte, circuit minceur</i> Modelage énergétique chinois / Biomécanique comportementale *
« ... J'ai une surcharge pondérale »	<i>Circuit minceur, pumping, biking découverte</i> Cure minceur (Digitopuncture)* Suivi diététique avec la diététicienne du centre (04/50/47/77/84)*
« ... Je suis stressé par mon travail »	<i>Etirements, biking découverte</i> Réfléxologie plantaire / Modelage énergétique chinois*
« ... Je suis sédentaire »	<i>Méthode Pilates, CFA/DHEA (cuisses fessiers abdo)</i>
« ... J'ai envie de m'amuser »	<i>Step, cardio boxing, LIA</i>
« ... J'aimerais faire connaissance »	<i>CFA/DHEA (cuisses fessiers abdo), circuit minceur, étirements, biking découverte</i>
« ... Je suis toujours assis »	<i>Gym du dos Pilates, étirements posturaux</i>
« ... J'ai des tensions »	<i>Etirements, méthode Pilates, step</i> Biomécanique comportementale * Modelage énergétique chinois / Réfléxologie *
« ... Je veux être plus fort »	<i>Pumping, biking, plan musculation</i>
« ... Je suis sportif »	<i>Planification d'entraînement, étirement</i> Optimisation du potentiel par la Biomécanique comportementale *
« ... Je fais un break »	<i>Etirements, biking découverte, circuit minceur</i> Modelage énergétique chinois / Réfléxologie plantaire *
« ... je voudrais être corrigé »	<i>Tous les cours de gym</i>
« ... Je pratique une activité extérieures »	<i>Biking, Gym du dos Pilates, pumping</i>

Compris dans tous nos forfaits

*Les soins proposés par l'équipe de l'Espace Bien-Etre au sein même de votre salle hors forfait :
Arnaud DANCIE 06.82.87.09.84 et Catherine CHARLES 06.60.75.92.18