

Gardez la forme !

Les bienfaits d'une séance à domicile de 30 minutes = nano-training :

- Offre un gain de temps ;
- Permet d'obtenir un bénéfice sur la santé : rôle prophylactique ;
- Permet d'être plus actif sans manifester une fatigue excessive ;
- Permet de soutenir des exercices d'intensité et de durée plus élevée ;
- Mobilise les graisses ;

Durée de 4 semaines = 120 €

Fiche descriptif :

Ces séances sont adressées aux personnes qui souhaitent garder la forme tout en pratiquant à domicile (adaptées à toutes et à tous).

Ainsi donc, je vous propose chaque semaine une séance différente.

Ces séances sont construites sous forme de cycle (=2semaines) pour une durée d'effort de 30 minutes. Cela signifie qu'un cycle correspondra à un thème d'effort bien précis.

Conseils pratique :

Pour gérer et organiser au mieux vos séances, je vous invite à investir dans du petit matériel : une paire d'haltère et un step suffiront !

Selon votre niveau de pratique, j'ai proposé une fréquence d'entraînement adaptable pouvant aller jusqu'à 5 fois par semaine.

Vincent Crézé, votre coach diplômé d'Etat