



# UN PROGRAMME AUTONOME COMMENT ÇA FONCTIONNE :

Tu as accès à une vaste sélection de disciplines, telles que le renforcement musculaire, le cardio, la mobilité, l'assouplissement et le Pilates.

Il te suffit de choisir celle avec laquelle tu souhaites travailler pour atteindre tes objectifs et obtenir ton programme personnalisé que tu pourras garder a vie.

## STEP BY STEP :

### 1. Tu choisis ton mode de travail:

- Cardio
- Renforcement musculaire
- Circuit training
- Pilates
- Mobilité
- Assouplissement

### 2. Tu choisis ton objectif principal:

- Reprise Sportive
- Fessier Galbé
- Totalité du corps
- Perte de poids
- Bras plus fort
- Abdominaux

### 3. Tu as ton programme personnel:

Je t'envoie ton programme personnalisé, en fonction de tes objectifs et de tes besoins. Il te suffira de suivre les consignes (Exercices/ Séries / Répétitions) pour progresser de manière autonome.

Tu as la volonté, j'ai les outils. Atteignons ensemble tes objectifs

## TARIF :

Ton programme est au Tarif unique de 30 Euros

## CONTACT:

Numéro : 07-49-73-48-19

Mail : pilates.conscient@outlook.fr

Horaires :

Lundi : Vendredi : 6 H - 18.H

Samedi : 5 H - 12 H

