

TECHNIQUE : Remise en forme – Condition physique

Parce qu'un esprit sain dans un corps sain est la clé du bien-être ! Venez découvrir notre concept corps et esprit !

La Remise en Forme

L'objectif de la **Remise en Forme** est de reprendre l'activité physique avec des exercices de renforcement adaptés qui vont solliciter en douceur le système cardio-vasculaire et les différents groupes musculaires.

Les séances s'adaptent à tous publics avec des exercices spécifiques et ludiques sans ou avec matériel dans le but de vous permettre de progresser à votre rythme et en sécurité pour à la suite continuité en toute autonomie.

Vous souhaitez :

- Commencer ou reprendre une activité physique
- Lutter contre la sédentarité
- Arrêter de fumer
- Perdre du poids ou affiner votre silhouette
- Être en forme dans votre vie de tous les jours
- Lutter contre certaines pathologies grâce à l'activité physique

Ce que vous propose Physiom Concept :

- Une reprise en douceur en tenant compte de vos particularités ou vos pathologies
- Des exercices de tonification doux
- Un travail de respiration et postural
- Des exercices de renforcement musculaire pour dessiner votre silhouette

La Condition Physique

Cette activité est destinée en priorité aux personnes désireuses de pratiquer une activité ludique et dynamique. Ces créneaux sont principalement axés sur la **préparation physique générale** et la volonté d'aller explorer de nouvelles capacités et repousser vos limites. Celle-ci se déroulera à la suite d'un bilan physique complet à l'aide d'outils de test à la pointe de la technologie qui nous permettront également d'optimiser les séances avec un suivi en direct grâce au bio-feedback.

Vous souhaitez :

- Travailler votre silhouette
- Maintenir ou développer votre condition physique

- Renforcer et harmoniser vos muscles dans leur globalité

Ce que vous propose Physiom Concept:

- Des séances de condition physique adaptées à tous les niveaux
- Des contenus et une planification pour atteindre vos objectifs
- Des circuits training et des exercices de renforts variés
- Une véritable alternative à la salle de musculation