

# 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