



Pack «Remise en forme» Partez à votre conquête

Remise en forme sur mesure dans votre salle de sport et un coach privé

o 3 mois pour retrouver énergie, souffle et tonicité grâce à un programme sur mesure, qui combine renforcement musculaire, cardio adapté et travail de mobilité.

o Chaque séance est pensée pour vous remettre en mouvement en douceur mais avec exigence, en respectant votre niveau et votre rythme de vie, pour des résultats visibles et durables.

o Le coeur du pack : vous accompagner pas à pas vers une meilleure forme générale, pour que vous vous sentiez plus léger(e), plus fort(e) et pleinement à l'aise dans votre corps au quotidien.

o Retrouvez le calme dans le mouvement : chaque séance est une pause pour déstresser, se reconnecter à soi et repartir plus fort(e).



Benjamin Pailley

