



LE SPORT VIENT A VOUS AVEC FIT CONCEPT

COURS COLLECTIFS

Depuis près de trois ans, **Fit Concept**, en partenariat avec la délégation du personnel de SGBT, vous propose un large éventail de cours de sport collectifs, dispensés par des coachs professionnels.

Les séances se déroulent durant la pause déjeuner au plaza, au centre ou en extérieur, et sont accessibles à l'ensemble du personnel de SGBT.

Quel que soit votre objectif ou votre motivation, vous trouverez le cours adapté à vos attentes :

Fit & Move : pump, spinning...

Fit & Body : swiss ball, pilates, abdos...

Fit & Nature : bootcamp, running...

Fit & Dance : step, zumba...

Informations et inscriptions sur le site de la délégation du personnel.



COACHING PERSONNEL

A compter de janvier 2018, des séances de coaching personnel ou de Miha Bodytec vous seront proposées. Un coach Fit Concept sera présent au Plaza le matin de 6h30 à 9h00 et le soir après 17h00.

Informations auprès de Geoffrey Beutin (geofbeutin@hotmail.fr)

MIHA BODYTEC by FIT CONCEPT



Qu'est-ce que le Miha bodytec ?

Le fonctionnement de Miha Bodytec est révolutionnaire : les muscles agonistes et antagonistes ainsi que la musculature profonde sont stimulés simultanément par des impulsions électriques. Ainsi, des groupes de muscles ciblés tout comme l'ensemble du corps peuvent être entraînés en douceur et avec efficacité.

Ce type d'entraînement multiplie par 18 les résultats que vous obtiendriez avec des poids et haltères classiques.

Perte de poids
Minceur & fermeté
Force
Endurance
Bien-être



*Obtenir en
20 minutes
le résultat
d'une séance
de 4 heures,
c'est la
promesse
de Miha
Bodytec*

L'accompagnement par Fit Concept

Le coach Fit Concept définit avec vous vos objectifs personnels. Sa connaissance de votre condition physique lui permet de paramétrer les impulsions les plus courtes possibles selon l'entraînement requis. Il définit l'intensité des électrostimulations pour chaque zone, en fonction de vos capacités physiques et des résultats souhaités.

Votre coach accompagne et supervise votre progrès et joue un rôle de consultant pour le suivi d'un régime adapté et d'une vie saine. Le suivi actif d'un programme assure une motivation durable et une régularité de l'entraînement permettant d'atteindre de manière optimale vos objectifs.



Pour en savoir plus contactez
Geoffrey Beutin
geofbeutin@hotmail.fr