

Passez à l'ACTION!



Jennifer Potts

Licenciée en Kinésiologie – Brevet d'Etat

Conseil en Forme Physique et Entraînement Personnel

Rendre à votre corps et sentir la différence que le mouvement, la mise en condition et les soins physiques peuvent faire! L'entraînement personnel est une question de motivation, d'éducation et l'apport d'un programme d'exercices qui correspond à vos besoins. Il s'agit de faire des exercices en toute sécurité et efficacement afin d'atteindre rapidement vos buts personnels. Avant tout, l'entraînement personnel est amusant et vous permet de profiter des multiples avantages d'avoir un corps plus sain.

Toutes les séances sont faites sur mesure selon vos besoins et peuvent inclure :

- Entraînement à l'endurance
- Mise en condition cardio-vasculaire
- Entraînement de la souplesse et de la relaxation
- Renforcement de la sangle abdominale
- Entraînement à l'équilibre
- Mise en condition spécifique selon le sport
- Conseils sur la nutrition et la perte du poids

Pour plus d'information, contactez Jenn à:

e-mail jenn_potts@hotmail.com

téléphone [06.80.33.26.92](tel:06.80.33.26.92)