



Réservez votre
séance privée
sans tarder :
0471 / 46. 37. 67

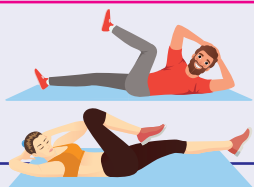
PERSONAL TRAINING

Programme personnalisé avec Sonia, votre coach.
Image, santé, forme & bien-être sont vos priorités ?
La mienne, c'est de vous y amener !
Parce que chaque personne est différente, je vous propose un programme personnalisé, sur mesure et adaptable à vos horaires.



TOTAL PUMP

Total Pump est le meilleur entraînement musculaire que vous puissiez faire, ce cours est efficace et accessible à toutes et à tous.
Parfait pour tonifier les muscles en améliorant sa forme physique tout en consommant des graisses !
Retrouvez une bonne santé physique et mentale.



T. A. F. C.

Simple mais très efficace et existe depuis toujours dans le milieu du fitness.
Le T.A.F.C. est basé sur un travail de la taille, des abdos, des fessiers et des cuisses.
Très vite vous verrez votre corps changer, se transformer !



TOTAL JUMP

Concept fun et original sur mini-trampoline.
Ce cours aérobic et structuré poursuit de vrais objectifs musculaires et cardio-vasculaires.
Divertissement & résultats garantis !



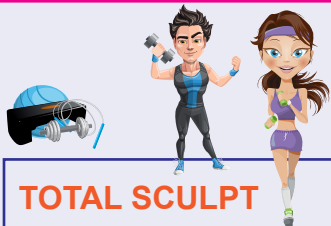
PILATES YOGA

Méthode de gym douce visant à muscler le corps, travail posturale, d'équilibre, travail intense des abdos, fessiers, renforcement musculaire dos et bassin.
Ce cours affine, tonifie, assouplit, améliore le souffle et aide à lutter contre le stress...
Accessible à toutes et à tous.



TOTAL FITBALL

Ce cours est idéal pour l'équilibre, la posture, la coordination et la prise de conscience du corps.
Le Total FitBall est une discipline posturale, d'étirement et de renforcement musculaire.
Le dos devient plus souple et plus musclé.
Travail de tout le corps à l'aide d'un gros ballon.



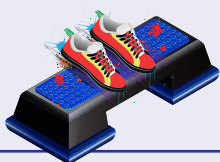
TOTAL SCULPT

Idéal pour redessiner votre silhouette ...
Le Total Sculpt est une méthode de fitness qui repose sur le renforcement musculaire. C'est un concept qui intègre des accessoires comme des élastiques, haltères, barres et poids, step, ballon, ... pour optimiser l'effort et l'intensité du mouvement.



CIRCUIT TRAINING

Ce cours est basé sur un entraînement fractionné composé de plusieurs cycles (travail/récupération).
Un travail soutenu au niveau cardio-vasculaire.
Raffermissement, tonicité ainsi qu'une perte de poids rapide car votre corps brûlera une quantité énorme de calories.



TOTAL STEP

Améliorer votre coordination, affiner vos cuisses et remuscler votre corps entier.
Le step est une discipline idéale pour tonifier sa silhouette.
Il permet un travail cardio-vasculaire de type aérobic sans impact.



Durée des cours

www.fitnessland.be

87 Rue Zaman 1430 REBECQ
(complexe du Tennisland)