


# 1 Entraînement d'introduction I




À l'occasion d'un entretien personnel, nous faisons un bilan de ton état de santé et parlons de tes objectifs de condition physique. Nous établissons ensuite avec toi un programme d'entraînement sur mesure et démarrons sans attendre les premiers exercices.

 Conseil : **prévois des jours fixes** pour t'entraîner. Prendre soin de ta forme deviendra ainsi une habitude. Faire preuve de constance t'aidera à atteindre plus vite tes objectifs.

# 2 Entraînement d'introduction II




Tu effectues un test d'endurance pour déterminer ta condition physique. Nous discutons de ton entraînement cardiovasculaire et te présentons différentes méthodes pour accroître encore tes performances. Par ailleurs, nous complétons ton programme d'entraînement avec d'autres exercices.

 Conseil : **varie les plaisirs** avec un cours collectif de fitness. Faire du sport en groupe est encore plus agréable et peut te donner des idées pour ton propre entraînement.

# 3 Entraînement de contrôle






Après dix séances d'entraînement individuelles, nous reprenons notre accompagnement afin de nous assurer que tu effectues tes exercices comme il convient. Si nécessaire, nous ajustons ton plan d'entraînement.

 Conseil : pour un entraînement plus intensif, **augmente régulièrement la charge de poids de tes accessoires**. Tu solliciteras ainsi tes muscles d'une manière conforme à tes besoins.

Nos sites :




 /activfitness.ch  
 @activfitness.ch  
 @activfitness.ch



## 4 Nouveau plan d'entraînement




Il est temps de solliciter ton organisme de nouvelle façon. Ensemble, nous modifions un peu ton programme d'entraînement avec de nouveaux exercices et adaptons leur intensité. Nous réalisons en outre un nouveau test d'endurance et voyons ainsi quels fruits ont porté tes efforts jusqu'ici.

 Conseil : **modifie tes habitudes d'entraînement** – teste différentes nouvelles techniques d'intensité afin de lancer de nouveaux défis à ton corps. Nos instructeurs et instructrices te montreront volontiers comment faire.

## 5 Encadrement



As-tu des questions sur ton plan d'entraînement sur mesure ou bien as-tu besoin d'aide pendant ton entraînement ? Nous te proposons à tout moment un service de conseil et d'encadrement compétent et personnalisé. Nous aborderons aussi volontiers toutes questions avec toi.

 Conseil : **analyse l'impact de ton entraînement dans notre app.** L'enregistrement de tes séances d'entraînement te donnera un bon aperçu de tes progrès. Tu pourras ainsi déterminer très facilement ton niveau de forme du moment.



Android



iOS

Un entraînement  
réussi avec  
notre concept  
d'encadrement

**ACTIV**  
FITNESS

