

Remise en forme

« Le repositionnement professionnel est un job à plein temps, c'est une course de fond qui nécessite de prendre soin de soi »...

Votre budget de prestation vous permet de bénéficier d'un accompagnement personnalisé de remise en forme en partenariat avec :

SO Zen !

"Etre bien tout simplement"

(www.so-zen.net)

INFORMATIONS

So Zen est un espace d'apprentissage, de bien être et de détente, entièrement dédié aux activités physiques et sportives.

On y trouve tous les outils nécessaires pour une bonne remise en forme et des cours mêlant la gymnastique à différents styles de danse exercés dans le monde.

Méthodologie

Après avoir réalisé un diagnostic de votre état de forme le coach vous prend en charge pour dix séances de travail personnalisé d'une heure. Ces séances sont animées par West Gomez, intervenant confirmé auprès de grandes entreprises (destress, remise en forme).

Prestations

Cours particuliers (coaching personnalisé), pilates, power plate, kine ball, gym ballon, african Gym, orientale gym, circuit training, espace de musculation, cardio training, massage accompagnement diététique (...) font partie des quelques prestations proposées par ce complexe sportif aux allures de club privé.