



FIT CHALLENGE

Le FIT CHALLENGE est un concept gratuit, basé sur 20% d'activité physique et 80% de rééquilibrage alimentaire. Vers un mode de vie sain et actif!

Créé par des COACH dynamiques et motivés afin d'aider le maximum de personnes et ainsi leur permettre d'atteindre leurs objectifs personnels.

Chaque personne aura un COACH, un bilan et suivi personnalisé.

On intervient dans 4 domaines:

- 1 Gagner de l'énergie
- 2 Perdre de la masse grasse
- 3 Prendre de la masse musculaire
- 4 Améliorer ses performances sportives

Le concept se déroule en plein air dans la réserve naturelle des Grangettes tous les samedis matin à 9h.

Pour plus d'informations, appelle au 078 896 54 73

Mafalda Machado – Coach en Bien Être