

FITNESS

FITNESS

Séance privée 60 minutes pour 1 ou 2 personnes

Personal training 60 minutes for 1 or 2 people

1 pers. / 2 pers.
CHF 170.- / CHF 250.-

Le coach vous propose des entraînements sur mesure en fonction de vos objectifs : remise en forme, musculation, perte de poids, nutrition, prévention des blessures, reprise d'activité après une convalescence ou une grossesse.

The coach offers tailored training designed to reach your goals: fitness, bodybuilding, weight loss, nutrition, injury prevention, recovery after convalescence or pregnancy.

Pilates machine, Méthode Swissbody Pilates et Pilates mat

Pilates Machine, Swissbody Method Pilates and Pilates Mat

CHF 150.-

Cette discipline a pour objectif de développer les muscles profonds et d'amélioration de la posture et l'équilibre musculaire. Les principes de cette discipline : concentration, contrôle, équilibre, respiration, fluidité et précision.

This discipline aims at developing deep muscles, improving posture and muscle balance. The principles of this discipline: concentration, control, balance, breathing, fluidity and precision.

Sophrologie

Sophrology

CHF 170.-

La sophrologie permet une meilleure gestion du stress, des émotions, du sommeil, une diminution des troubles somatiques et une augmentation des facultés de concentration et mémoire.

Sophrology allows better management of stress, emotions, sleep, a reduction of somatic disorders and an increase in concentration and memory.