

Votre Bilan complet
et personnalisé pour
atteindre facilement
vos objectifs...

Tout connaître de votre
anatomie pour mieux
adapter votre travail
personnel et enfin
constater vos progrès...

ASNIERES-sur-SEINE
et communes limitrophes
Tél : 06.25.94.24.08
Mail : fitimpact@yahoo.fr



**UN BILAN
CORPOREL COMPLET**

avec
FIT'IMPACT



PRENEZ RDV DES MAINTENANT

Bilan Forme & Force de référence

- Création de dossier personnel
- Questionnaire de style de vie
- Prise de données initiales de la masse corporelle
 - Poids total du corps
 - Pourcentage Masse Grasse Générale
 - Pourcentage Masse Grasse Haut de corps
 - Pourcentage Masse Grasse Bas de corps
 - Pourcentage Masse Musculaire Générale
 - Pourcentage Masse Musculaire Haut de corps
 - Pourcentage Masse Musculaire Bas de corps
 - Pourcentage en eau
 - Masse osseuse

- Prise complète des mensurations corporelles
- Tests Forme (force, endurance, souplesse, capacité de récupération, adaptation à l'effort, souffle, équilibre...)
- Prise des données cardiographie (Pouls, Tension)
- Calcul des indices de récupération et Adaptation à l'Effort
- Synthèse des résultats
- Rapport Bilan
- Plan d'action

Bilan Forme & Force de contrôle

- Questionnaire de style de vie, changements apportés...
- Reprise de données de la masse corporelle
 - Poids total du corps
 - Pourcentage Masse Grasse Générale
 - Pourcentage Masse Grasse Haut de corps
 - Pourcentage Masse Grasse Bas de corps
 - Pourcentage Masse Musculaire Générale
 - Pourcentage Masse Musculaire Haut de corps
 - Pourcentage Masse Musculaire Bas de corps
 - Pourcentage en eau
 - Masse osseuse

- Prise complète de mensurations corporelles
- Tests Forme (force, endurance, souplesse, capacité de récupération, adaptation à l'effort, souffle, équilibre...)
- Prise des données cardiographie (Pouls, Tension)
- Calcul des indices de récupération et Adaptation à l'Effort
- Synthèse des résultats
- Rapport Bilan
- Rapport des progrès & Plan d'action

OFFRE DE LANCEMENT

Sur Asnières

Valable jusqu'au 06/03/2016

BILAN DE REFERENCE

45€ au lieu de 80€

BILAN DE CONTROLE (conseillé 1 fois par mois)

25€ au lieu de 50€

Plan d'action : Alimentation, Cours collectifs,
Cardio Training, Zones cibles...

Coaching personnalisé possible pour
atteindre ses objectifs
en adaptant efficacement le travail
grâce aux résultats
du Bilan.