



# 1<sup>er</sup> Juin 2019

## Lancement du programme complet Bikini Fit Express 2019

### C'est quoi ?

- ✓ Un programme complet de 15 jours intenses
- ✓ Un ebook
- ✓ 15 séances de HIIT (High Intensity Interval Training)
- ✓ 21 exercices composites 100% exclusifs et nouveaux (jamais vu dans les programmes précédents)
- ✓ 2 playlists HIIT exclusives avec des musiques motivantes
- ✓ Soutien personnalisé quotidien en ligne : live, Q&A écrites, etc.
- ✓ 2 semaines de menus équilibrés et efficaces
- ✓ Des recettes gourmandes et low carbs

### Pour qui ?

- ➔ Pour les retardataires qui partent bientôt en vacances et sont en panique bikini.
- ➔ Pour celles qui sont déjà au top mais qui veulent aller un cran plus loin.
- ➔ Pour celles qui n'ont jamais franchi le pas et qui veulent se lancer dans un programme court.
- ➔ Pour celles qui pensent que rien ne marche jamais pour elles.
- ➔ Pour celles qui n'ont pas beaucoup de temps pour s'occuper d'elles.

**Prix : 30€**

### Plank to Pigeon

Jambe droite

1 MIN



30 SEC REPOS

### Side Leg+Arm Lift

Côté gauche

1 MIN



30 SEC REPOS

### Quels résultats ?

- Kilos envolés
- Corps plus ferme : ventre plat, bras toniques, cuisses et fessiers fermes
- Énergie au top
- Motivation pour aller plus loin