

LEBODYCHALLENGE

12 semaines

POUR AFFINER & TONIFIER SON CORPS

NOUVEAU!

LeBodyChallenge est un challenge sportif de 12 semaines créé par Valérie Orsoni, experte minceur & bien-être.

Ce challenge propose un entraînement fitness simple et accessible à tous pour affiner et tonifier son corps en quelques semaines.

Distribué exclusivement sous forme de E-book, LeBodyChallenge est un programme d'entraînement de fitness illustré et expliqué étape par étape. Chaque semaine est placée sous un thème spécifique : Pilates, Ultra Slow Fitness, pliométrie... pour éviter l'ennui et garder une motivation au top. Il s'appuie sur les meilleures méthodes sportives pour perdre du poids et transformer son corps via des activités physiques. Avec ses 3 niveaux de difficulté (Minimum, Medium, Optimum) il s'adapte facilement à chaque profil et à chaque emploi du temps.

FORMAT E-BOOK



LeBodyChallenge



Au programme, une séance quotidienne se compose comme suit :



1 activité cardiovasculaire de votre choix pour éliminer



3 séries de renforcement musculaire pour tonifier et raffermir



1 routine de yoga & stretching pour affiner et assouplir



LeBodyChallenge regroupe l'expertise de coaches fitness, de physiologues et de médecins du sport offrant au programme une approche globale pour :

- Travailler toutes les fibres musculaires
- Pratiquer une activité physique régulière
- Découvrir de nouveaux mouvements
- Redessiner et tonifier le corps

LeBodyChallenge sera commercialisé début janvier 2016 au prix de 49€ sur le site

www.lebodychallenge.com

Les inconditionnels pourront le pré-commander dès le 1er décembre pour recevoir leur E-book une semaine avant la sortie officielle. Grace à une page Facebook dédiée déjà active et suivie par plusieurs milliers de personnes, les membres pourront participer au démarrage collectif de l'évènement et partager leur expérience au quotidien, un excellent moyen d'améliorer sa motivation et de bénéficier de l'expérience de la communauté.