

Encadrement paramédical

Activité physique

Reprise d'une activité physique, du sport de manière régulière.

Hygiène de vie

Séances en groupe

Exercices adaptés à chacun

Diététique

Consultations individuelles

Modification et amélioration de la silhouette

Augmentation de la masse musculaire et de sa qualité.

Diminution de la masse grasseuse

Augmentation de la confiance en soi

Sentiment de bien-être

Suivi psychologique

Consultations individuelles

Ateliers psycho-diététiques

Suivis personnalisés

Alimentation variée et équilibrée

Encadrement médical et paramédical

Ateliers psycho-diététiques

