

LIENS RAPIDES

[Archives](#)
[Site Da Vinci Wellness](#)
[Wavre](#)

INSCRIPTION

[Join Our Mailing List!](#)

PARTENAIRES



Périodique

Août 2009



Bonjour Stéphane,

Au sommaire ce mois-ci :

1. Soirée " Attrape-moi "
2. Nouvelles Couleurs.
3. Cours Collectifs.
4. Le Miracle Cardio.

Soirée " Attrape-moi "

Ce jeudi 27 Août, venez nombreux participer à la remise de prix de notre grand jeu concours de l'été.

Pour rappel, l'équipe gagnante se verra offrir un menu 3 couverts au « 6ème Continent », restaurant du Club Justine Hennin.

Tous ceux qui ont participé et atteint au moins le premier palier, auront la possibilité de participer individuellement au tirage au sort et peut-être de remporter :

- **Un Ipod**
- **Un Lecteur DVD**
- **Un VTT**
- **Un Bongo pour un Week-end de Charme**
- **Un Abonnement de 6 mois Leonardo !**

Bien évidemment, ceux qui ont participé à nos dernières activités le savent, notre staff s'attachera à divertir tous les participants à cette soirée et nous prévoyons de quoi noyer largement le chagrin de ceux qui n'auront pas été retenus par le tirage au sort...

Comme toujours, au DA VINCI, tout cela vous est offert !!!!

De plus, pour rendre la soirée encore plus belle, les « Miss Brabant Wallon » nous feront l'honneur de leurs agréables présences.

Rendez-vous donc ce jeudi 27 Août dès 20h30...

Nouvelles Couleurs

Voilà plus de 3 ans que le DA VINCI vous accueille dans ses actuelles couleurs.

Il est grand temps pour nous de mettre un grand « coup de frais » dans tout ça. Dès lors, après la consultation d'une coloriste spécialisée, nous entamons un relooking complet de votre centre DA VINCI

A partir du 18 Août, tout le grand hall, les vestiaires et les sanitaires seront entièrement repeints !

Afin de vous garantir le service maximum, nous avons opté pour la solution sans fermeture. Il se pourrait donc que certaines zones soient, pour des délais restreints, inaccessibles. Veuillez déjà nous excuser pour les petits désagréments qui pourraient être causés.

Cours Collectifs

Votre grille de cours collectifs restera identique jusqu'au 1er Octobre.

La nouvelle grille sera déjà à votre disposition dès le 15 Septembre.

De plus, nous sommes déjà en train de vous concocter, pour le courant du mois d'octobre, une relance qui restera gravée dans les mémoires. Plus d'informations sur la date et les horaires dans votre prochaine newsletters de septembre.

Le Miracle Cardio

L'entraînement cardio est vraiment une arme magique. Que vous vouliez maigrir, éliminer le stress, augmenter votre endurance ou tout simplement être plus en forme, tout est possible grâce à un entraînement d'endurance ciblé.

Comment éliminer le stress ?

Commencez par un entraînement d'au moins 30 minutes à faible intensité et augmentez l'intensité lentement, mais sûrement. Cela permet de supprimer lentement les hormones de stress. Vers la fin, vous pouvez vous donner vraiment à fond à condition de ne pas dépasser votre pouls maximal. Pour terminer, il convient de faire suivre un programme de décompression de 2 à 5 minutes, au cours duquel vous diminuez lentement le rendement.

Comment améliorer son endurance ?

Pour l'endurance, il faut absolument varier les exercices. Utilisez tout l'espace cardio. Bien entendu, vous pouvez changer d'appareils pendant l'entraînement. Passez du "crosstrainer" à "l'ergomètre", au "tapis de course" et vice-versa. L'entraînement devrait durer de 30 à 40 minutes. Les différentes contraintes représentent chaque fois un nouveau défi pour votre corps. Mais veillez bien à contrôler votre pouls. Peut-être convient-il de compléter vos séances d'entraînement par d'autres cours d'endurance de notre programme de cours collectifs. Cela permettra de varier encore plus votre entraînement.

Bien sûr, nos moniteurs sont à votre entière disposition pour tout conseil ou avis concernant votre entraînement ou l'utilisation des appareils.

DA VINCI WELLNESS CENTER sa

239 Rue Provinciale - 1301 BIERGES

TEL : +32 10 842 822 - FAX : +32 10 412 209