

## LIENS RAPIDES

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

## INSCRIPTION

[Join Our Mailing List!](#)

## PARTENAIRES



Périodique

Août 2010



Cher membre, ,

Au sommaire ce mois-ci :

- 1) Week-end Spécial « cours collectifs »
- 2) Inauguration officielle de notre nouveau centre
- 3) Sédentarité : n'attendez pas pour en sortir
- 4) Le mot de votre moniteur : Nancy
- 5) Patrick, un membre satisfait

## Week-end Spécial « cours collectifs »

Les samedi 28 et dimanche 29, nous organisons un week-end spécial cours collectifs dans notre nouveau centre DA VINCI de Waterloo.

Les membres et les staffs de Wavre, Evere et Waterloo y seront exceptionnellement réunis.

L'occasion pour vous et vos proches de découvrir nos nouvelles infrastructures en suivant un cours, en faisant un entraînement en salle ou simplement en buvant un verre de l'amitié.

L'horaire des cours sera modifié comme suit :

### SAMEDI

10:15 Body Pump  
10:30 Spinning  
11:15 Zumba

14:15 Cardio Boxing  
14:30 Spinning  
15:15 Zumba

### DIMANCHE

10:15 Zumba  
10:30 Spinning  
11:15 Body Vive

14:15 Zumba  
14:30 Spinning  
15:15 Body Balance

## Inauguration officielle de notre nouveau centre

La soirée d'inauguration de notre nouveau centre de Waterloo aura lieu le samedi 13 novembre 2010. Réservez cette date dès maintenant car aucune absence ne sera tolérée !

## Sédentarité : n'attendez pas pour en sortir

La sédentarité, dans un pays à fort développement technologique comme le nôtre, se caractérise par la réduction progressive de l'effort physique dans la plupart de nos actes quotidiens : activités professionnelles ou domestiques, déplacements, loisirs, etc.

En résumé, on marche de moins en moins, on fait de moins en moins d'effort physique.

### **Sédentaire sans le savoir**

C'est l'absence d'activité physique régulière qui caractérise la sédentarité. Un travailleur du secteur tertiaire qui gare sa voiture à proximité de son bureau et dont les loisirs ne comportent que les activités paisibles de jardinage, de bricolage ou de pêche est un sédentaire, même s'il fait 8 ou 15 jours de ski par an ou 3 à 4 semaines de randonnées l'été.

Un vrai danger pour votre cœur

### **La sédentarité affaiblit votre cœur. Voici pourquoi :**

Sans entraînement, le muscle cardiaque perd de sa puissance de contraction ;

Il reçoit et renvoie moins de sang dans le corps ;

Il fournit moins d'oxygène aux muscles et aux organes ;

Il récupère moins vite en cas de crise cardiaque.

La sédentarité est encore plus dangereuse pour le cœur lorsqu'elle est associée à d'autres facteurs de risque :

Tabagisme ;

Hypertension ;

Obésité ;

Excès alimentaires.

### **Un vrai bienfait : l'exercice physique**

Amélioration de la circulation sanguine :

L'exercice physique régulier dilaterait les artères, notamment les artères

coronaires, nourricières du cœur et permet une meilleure irrigation. Il les protège contre les obstructions (thromboses) dues aux graisses et aux sucres en excès dans le sang. Il abaisserait favorablement la pression artérielle.

### Cœur plus puissant

Un cœur, d'autant plus musclé qu'il travaille régulièrement à un rythme soutenu, se contracte plus puissamment ; ses cavités se remplissent bien ; le sang est mieux éjecté. L'exercice physique donne au cœur une réserve de puissance.

Le cœur fonctionne mieux dès que l'on s'en sert.

Source:

[http://www.doctissimo.fr/html/sante/mag\\_2001/mag0413/dossier/sa\\_3860\\_sedentarite1.htm](http://www.doctissimo.fr/html/sante/mag_2001/mag0413/dossier/sa_3860_sedentarite1.htm)

## Mot du moniteur: Nancy

Bonjour,

Depuis bientôt deux mois, j'ai la chance d'avoir rejoint le staff du Davinci. Nous avons d'ailleurs démarré cette belle aventure ensemble, vous et moi, dans notre tout beau nouveau centre de Braine.

Pour tout vous dire, mon parcours est un peu particulier. Il y a encore deux ans, je n'étais pas vraiment une "grande sportive". Je suis asthmatique sévère et j'étais persuadée que l'activité physique n'était pas faite pour moi. Puis un jour, j'ai découvert le fitness... et ma vie a changé.

Grâce à un programme cardio, j'ai nettement amélioré mon souffle. J'ai aussi appris à respirer correctement en pratiquant un programme de renforcement musculaire. Aujourd'hui, je gère beaucoup mieux ma maladie et je me sens bien dans mon corps.

J'ai été si convaincue des bienfaits du fitness sur la santé et le corps que j'ai eu envie de partager cela. Et après quelques recherches sur le net, je me suis inscrite à une formation d'instructrice fitness. J'ai pas mal étudié (et ça faisait longtemps!), mais je me suis accrochée et j'ai obtenu les diplômes.

Bien-sûr, il était primordial pour moi, de travailler dans un centre où la santé est importante. Le Davinci était donc le centre idéal...

Et quelle récompense!

Faire partie de l'équipe du Davinci est une très grande fierté et une très grande joie pour moi.

J'espère donc vous faire partager ma passion pour cette activité physique et vous aider au mieux dans vos objectifs.

Au plaisir de vous voir,

Nancy

### Patrick, un membre satisfait

Ce mois ci, nous avons reçu un mail de remerciement d'un membre de Wavre que nous avons décidé de vous montrer. Si comme Patrick, vous êtes contents de notre service n'hésitez pas à nous en faire part par mail via [infowavre@davinci-fitness.com](mailto:infowavre@davinci-fitness.com)

14 Heures, l'heure H du jour J a sonné. Le rendez-vous attendu avec impatience va livrer son verdict. Premier contrôle d'usage poids, masse grasseuse, masse musculaire, tension est passé sans anicroche. Il flotte déjà un parfum de quelque chose de positif qui se prépare. Mais le point d'orgue est à venir. Le fameux VMAX.

Départ. La première minute 30 sert d'échauffement. Ensuite je lâche les chevaux. Cadence à respecter entre 70 et 80. Les premiers coups de pédale sont hésitants. Je n'ai plus le rythme dans la tête. Une fois celui-ci retrouvé, tout se passe pour le mieux. Rythme cardiaque dans la normale. Au bout de 11 minutes 57 d'effort, je franchis la ligne d'arrivée. Un regret, j'aurais espéré que la séance atteigne 12 minutes.

Reste à connaître le verdict du VMAX. 28 au lieu de 26. En un mois l'objectif que l'on s'était donné est atteint. Une victoire du collectif composé de Françoise, Sandrine, Yoann, qui ont contribué à des titres divers à la marche en avant. Sans oublier Christophe qui a joué sa part dans la partition.

Je sais cela fait grande gueule, ou gros cou mais ce soir j'éprouve le sentiment d'avoir accompli quelque chose qui me tient à coeur, dont les améliorations sont palpables et surtout, je suis convaincu que je m'améliorerais encore dans les prochains mois. Dans la tête, ça fait une grosse différence, un bien-être non négligeable.

Le nouveau programme? Il a subi quelques retouches. Les vélos de début et fin de séance sont plus intenses, le vélo main, ou le top est plus dur, le ski, je le travaille seulement avec les jambes plus les bras. Le tapis reste quant à lui au même degré de difficultés. Pour une entrée en matière, j'ai mis la barre très haut, puisque crédité d'un 15 sur 40. Il va falloir confirmer. Mais cela c'est une autre histoire pour vendredi.

Bisous, à +

Patrick.

De la part de toute l'équipe du Da Vinci, **MERCI PATRICK !!!!!**

## **DA VINCI WELLNESS CENTER sa**

239 Rue Provinciale  
1301 BIERGES  
Tél : +32 10 842 822  
Fax : +32 10 412 209

Clos Lamartine 7  
1420 Braine L'Alleud  
Tél : +32 02 384 13 00  
Fax: +32 02 384 39 00

[www.davinci-fitness.com](http://www.davinci-fitness.com)