

LIENS RAPIDES

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

INSCRIPTION

[Join Our Mailing List!](#)

PARTENAIRES



Périodique

Décembre 2009



Cher membre,,

Au sommaire ce mois-ci :

1. Nos Voeux
2. Nouveautés aux cours collectifs
3. Cadeau de fin d'année
4. Mot du Moniteur

Nos voeux

L'équipe du Da Vinci vous souhaite de joyeuses fêtes



Nous vous attendons avec quelques attentions le lundi 21 et mercredi 23 décembre au matin dès 10h30, ainsi que le lundi 21, mardi 22 et mercredi 23 dès 18h30 !

Nouveautés aux cours collectifs

QUELQUES NOUVEAUTES DANS NOTRE GRILLE DE COURS DES LE 11/01/2010

- LE ZUMBA fait son apparition au DVWC

Littéralement, Zumba signifie « bouger vite tout en s'amusant ». Il s'agit d'un cours collectif associé à différents mouvements propres aux danses latines telles que la salsa, la samba ou encore la danse du ventre. Le Zumba fitness se caractérise par des mouvements tantôt lents, tantôt rapides. Il allie de manière efficace esthétique et pratique sportive. Il y a tout d'abord une phase d'échauffement et d'étirement. S'ensuivent les exercices propres au zumba. Biceps, abdominaux, fessiers, jambes, toutes les parties du corps sont sollicitées. Les hommes sont également les bienvenus dans ce genre de discipline. Contrairement aux idées reçues, le zumba n'enlève en rien la virilité des hommes qui s'y investissent corps et âme.

Les cours de Zumba remplaceront les cours d'Aérodance ainsi que le pump du mardi soir.

- Un cours de spinning supplémentaire le jeudi soir.

De plus, certains cours resteront à 45' de manière à être plus accessible aux nouveaux.

D'autres, plus poussés, repasseront à 1h.

- A la demande générale, les cours du mercredi matin (sauf le spinning) seront avancés d'une demi-heure

Cadeau de fin d'année

Pour cette fin d'année, nous vous offrons la possibilité d'essayer notre matelas de massage.

Utilisée avec succès par les physiothérapeutes, médecins et centres de rééducation les plus éminents, le massage par ondulations, obtenu grâce au système breveté, est combiné à une émission de chaleur infrarouge.

Un massage avec le système HHP agit directement sur le sentiment de bien-être général.

Un massage effectué régulièrement conduit à une amélioration de la capacité de relaxation.

La stimulation des muscles et de la peau est l'une des conditions sine qua non pour la relaxation du corps. La relaxation est elle-même essentielle pour combattre le mauvais stress et s'assurer de vieillir en bonne santé.

Mot du Moniteur

Bonjour ,

Depuis un mois, vous pouvez m'apercevoir au Da Vinci Wellness. N'hésitez donc pas à venir me poser vos questions pour tout conseil au niveau de vos programmes, .

Je suis originaire de Braine l'Alleud et j'ai effectué mes études en Education Physique au Parnasse-2 Alice à Woluwé.

Cela fait maintenant deux ans que je travaille dans le milieu du fitness et je suis actuellement une formation pour devenir préparateur physique à l'Université de Lille 2.

Sachez aussi que j'enseigne le spinning le lundi soir à 18h45. Si vous en avez jamais fait, je me ferai un plaisir de vous guider dans cette découverte.

A bientôt

Sandy

DA VINCI WELLNESS CENTER sa
239 Rue Provinciale - 1301 BIERGES
TEL : +32 10 842 822 - FAX : +32 10 412 209