

## LIENS RAPIDES

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

## INSCRIPTION

[Join Our Mailing List!](#)

## PARTENAIRES



Périodique

Juillet 2009

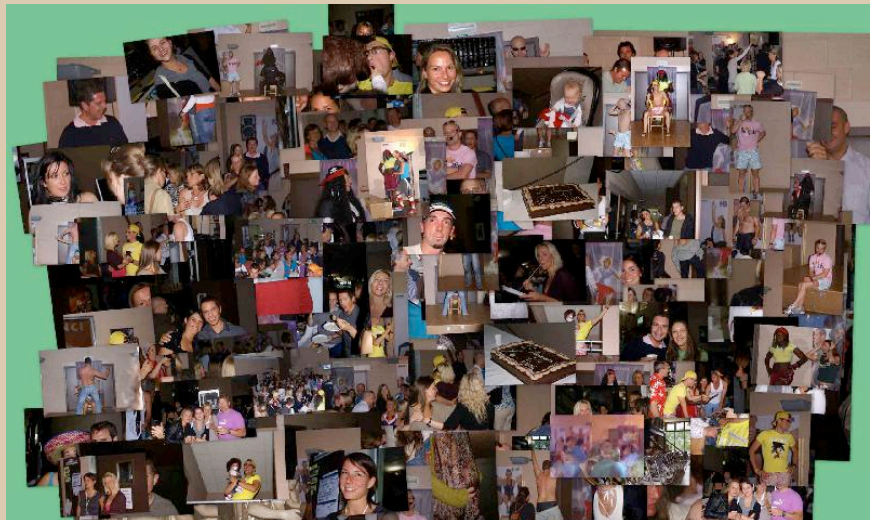


Bonjour Stéphane,

Au sommaire ce mois-ci :

1. 3ème Anniversaire.
2. Le jeu de l'été "Attrape-moi".
3. Le mot du moniteur.
4. La Théorie du Da Vinci.

## 3ème Anniversaire



**MERCI DE VOTRE PARTICIPATION  
A NOTRE SOIREE ANNIVERSAIRE**

Quel amusement ce jeudi 04 juin 09 pour les 3 ans de votre centre de fitness !!!  
Nous tenions à vous remercier et tout spécialement les heureux gagnants de nos différents jeux :

- Nos misters Camping : Joël et Ali
- Notre miss Camping : Martha
- Notre danseuse de Limbo : Joëlle

## LE JEU DE L'ÉTÉ : ATTRAPE-MOI

Dès à présent, vous pouvez venir vous inscrire pour notre Grand Jeu de cet été. Le principe est très simple : tout d'abord, vous devez former une équipe de 4 personnes, soit entre amis ou alors ce sera l'occasion de connaître d'autres membres.

Inscrivez-vous auprès de vos moniteurs à l'accueil.

**Le but du jeu est de collecter le plus de points possible entre le lundi 06 juillet et le dimanche 23 août. Comment ?**

En venant vous entraînez régulièrement car à chaque fin de séance d'entraînement, vous recevrez un point que vous ajouterez à ceux de votre équipe.

L'équipe qui aura récolté le plus de points pendant ces 7 semaines se verra offrir un restaurant.

Et pour pimenter un peu plus ce challenge, vous pourrez aussi convier plusieurs personnes de votre entourage à venir s'entraîner avec vous. A leur visite, vous obtiendrez 5 points supplémentaires (pour ne pas non plus avoir trop d'abus, elles ne pourront se présenter qu'une seule fois).

A chaque fois que votre équipe atteint 50 points, vous aurez la chance de participer à notre Grand Tirage au sort qui aura lieu le mercredi 26 Août en compagnie de nos Miss Brabant Wallon 2009. Ce soir là, vous pourrez gagner un Ipod, un lecteur DVD, un VTT, un Bon BONGO ou même 6 MOIS D'ABONNEMENT « PACHA »...

Nous vous y attendons nombreux.....

## Mot du moniteur

Bonjour Stéphane ,

Voilà maintenant deux mois que j'ai rejoint l'équipe du DA VINCI, 2 mois de bonheur et d'épanouissement.

Nous avons peut être déjà eu l'occasion de nous rencontrer à l'accueil ou lors de la réévaluation mensuelle de votre programme cardio et musculaire ou encore lors des cours collectifs comme le Body Balance que j'enseigne déjà au centre.

Dès cet été, vous pourrez aussi me retrouver lors de remplacements de cours tels que le Body Pump, le Cardio Boxing et le T AFC.



Et c'est avec un réel plaisir que je vous y attendrai nombreux et nombreuses et n'oubliez pas de vous inscrire à notre « Summer Game : Attrape moi ! » Et si vous avez des questions à ce sujet, n'hésitez pas à venir me les poser.

Sportivement,

Séverine.

## La Théorie du Da Vinci

Bouger pour sa santé

=

Activation cardio-vasculaire 30-35min, 2-3X/semaine à 70%

Bouger pour sa santé

≠

Se promener, porter des charges, pratiquer certains sports,...

Bouger pour sa santé

≠

Uniquement brûler des calories, perdre un tour de taille,...

Bouger pour sa santé

=

Améliorer son métabolisme général

=

Lutter contre le stockage de substances nuisibles.

=

Diminuer les risques de maladies liés à ce stockage.

Bouger pour sa santé

=

Nettoyer son organisme

Bouger pour sa santé

=

Besoin vital trop souvent négligé

CQFD



**DA VINCI WELLNESS CENTER sa**

239 Rue Provinciale - 1301 BIERGES

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