

LIENS RAPIDES

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

INSCRIPTION

[Join Our Mailing List!](#)

PARTENAIRES



Périodique

Novembre 2009



Bonjour Stéphane,

Au sommaire ce mois-ci :

1. White Night 2.
2. Etude de Forme
3. Facebook
4. Vos impressions
5. Mot du Moniteur

White Night 2

Merci à toutes et à tous pour votre participation à notre White Night du mois d'octobre.



Actuellement notre centre a été choisi pour une étude de la forme à l'échelle nationale.

Le but est de prouver les bienfaits d'une activité physique régulière.

Si dans votre entourage, famille ou amis, certains répondent aux conditions de participation telles que :

- Avoir entre 35 et 60 ans
- Etre en bonne santé
- Ne pratiquer aucune activité physique régulière
- Habiter le Brabant Wallon.

Invitez-les à nous contacter ou venez nous les présenter pour qu'ils y participent.

Facebook

Si vous êtes déjà des accros de facebook pourquoi ne pas nous rejoindre sur notre groupe : Da Vinci Wellness Center Wavre.

Vous pourrez ainsi y voir toutes nos dernières photos d'évènements, être au courant de toutes nos dernières informations et surtout nous laisser tous vos commentaires.

Vos impressions nous intéressent

Nous sommes toujours à l'écoute de vos remarques. Nous faisons partie des gens qui pensent que la critique est constructive. Toutefois, nous accueillons toujours vos remarques positives avec grand plaisir. Merci à Philippe pour ce beau témoignage.

Le fitness, mythe ou réalité.

Il y a 4 mois à peine, j'étais encore un quinquagénaire sédentaire et fumeur de très longue date.

Lors de nos dernières vacances d'été en juin, nous étions dans un superbe hôtel le long de la Méditerranée avec, comme seul accès à la plage, un chemin qui présentait un dénivelé de 60 mètres sur une longueur de 300 mètres. Chaque soir, en remontant de la plage, j'étais comme une vieille locomotive à vapeur, à bout de souffle et forcé de ralentir la cadence pour arriver au sommet de cette « côte ». C'est là que j'ai pris la décision d'arrêter de fumer et de me remettre au sport.

« Tous ceux qui renoncent à la nicotine et qui font du sport ont une espérance de vie plus élevée » ... facile à dire, mais pour le reste ? La peur d'une prise de poids liée à l'arrêt du tabac, voilà qui arrête plus d'un volontaire. Le sport était donc l'alternative toute tracée ! Je me suis mis à la recherche d'un centre de fitness et après en avoir visité plusieurs dans la région, mon choix s'est porté sur le Da Vinci Wellness. Pourquoi celui-là plutôt qu'un autre ? Un accueil parfait, des appareils récents, une bonne ambiance, une équipe jeune et motivée, mais surtout un système de suivi des « performances » grâce à une petite clé qui enregistre tous les exercices faits par les « athlètes » que nous sommes, ou en devenir, et qui nous permet de voir notre évolution.

Après 4 mois et à une fréquence de 3 séances de cardio par semaine, je suis passé de 26% à 34% de masse musculaire et mon rythme cardiaque au repos est passé de 89 à 61 pulsations.

Je commence à me sentir en grande forme et je peux à nouveau monter une côte sans problème !

Ce sera sans aucune hésitation que je me réinscrirai l'année prochaine.

Mot du Moniteur

Bonjour Stéphane ,

Voilà maintenant environ deux mois que je travaille au Da Vinci. Vous avez certainement déjà eu l'occasion de me rencontrer que ce soit à la réception, en rendez-vous ou encore en cours collectif.

En effet, j'ai la chance de pouvoir vous faire transpirer en body sculpt, gym silhouette, body pump, body vive et cardio step. J'essaie de rendre mes cours les plus dynamiques et motivants possible. Alors si ça vous tente, n'hésitez pas à me rejoindre. Vous m'y découvrirez sous un autre angle.

Concernant ma formation, je suis fraîchement diplômée en science de la motricité, orientation agrégation et entraînement du sportif. Cela me permet de répondre au mieux à vos questions concernant votre programme d'entraînement afin d'atteindre vos objectifs, et ce de manière encore plus encadrée et approfondie via le personnel training.

Au plaisir de vous retrouver au centre le plus rapidement possible.

Cécile