

## LIENS RAPIDES

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

## INSCRIPTION

[Join Our Mailing List!](#)

## PARTENAIRES



Périodique

Octobre 2009



Cher membre,,

Au sommaire ce mois-ci :

1. White Night 2.
2. De nouvelles Options.
3. La Power Plate.
4. Le Tapis de Massage HHP.
5. Le Personal Training
6. Mot du Moniteur

## White Night 2

Nous vous attendons nombreux le jeudi 22 octobre à partir de 19 :30 pour participer à notre présentation des nouvelles chorégraphies.

Pour être dans l'ambiance, nous vous invitons tous à vous vêtir de blanc.

N'oubliez pas de vous inscrire ! Soit à une séance de Mix Choré soit pour une séance de Spinning.

Comme à notre habitude, notre équipe de moniteurs va vous transporter dans sa vague de dynamisme et de bonne humeur.

Et après l'effort le réconfort, un drink vous sera chaleureusement offert.





## **SPORT ET AMBIANCE AU RENDEZ-VOUS**

**JEUDI 22 OCTOBRE DES 19H30**  
**PROGRAMME DETAILLE A LA RECEPTION**

### **De nouvelles Options**

Dès ce mois-ci, nous vous proposons de nouveaux services sous forme d'options en complément de votre abonnement de base ou Pacha.

Pour un supplément de 9€ seulement par mois, vous pouvez bénéficier:

- du prêt d'essuies à chacune de vos visites
- ou
- de l'accès à notre banc solaire
- ou
- de l'utilisation de notre Power Plate.
- ou
- de notre tapis de massage médical HHP

Pour tous renseignements complémentaires, n'hésitez pas à venir rencontrer nos moniteurs.

### **La Power Plate**

En vibrant agréablement, la Power Plate contracte naturellement vos muscles, ce qui se traduit par un grand nombre d'effets bénéfiques pour votre corps.

Un entrainement régulier sur la Power Plate contribue à :

- réduire la cellulite grâce à une circulation sanguine améliorée et l'apport d'oxygène dans le sang.
- augmenter votre puissance musculaire et votre tonus par les nombreuses contractions musculaires en très peu de temps.
- accroître la densité osseuse



en stimulant favorablement l'ostéogenèse et la qualité des os.



- donner un effet relaxant et réduire le stress par une diminution du taux de cortisol dans le corps et une augmentation de la sérotonine, « l'hormone du bonheur ».

## Le Tapis de Massage HHP

Notre tapis de massage médical HHP fonctionne par système d'oscillation combiné à une émission de chaleur infrarouge.

Il vous permettra une meilleure irrigation et circulation sanguine, une élimination des tensions, une réduction du risque de blessure lors de la pratique du sport grâce à un échauffement préalable et une détente profonde du corps et de l'esprit.



A essayer d'urgence...

## Le Personnel Training

**DA VINCI COACH** (offert dans votre abonnement !)

Dans votre abonnement est inclus le Da Vinci Coach. Celui-ci permet un meilleur suivi de vos entraînements et surtout de bénéficier d'une réévaluation de vos programmes tous les mois. Nous attirons votre attention sur l'importance de ces tests tant pour vous que pour nous. C'est la base de notre service et cela nous permet de mieux vous accompagner tout au long de vos séances. Ces réévaluations se font sur rendez vous avec un de nos moniteurs pour une durée d'une ½ heure.

### **O<sup>2</sup> Fit et Well**

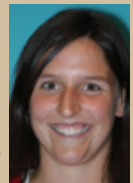
Si vous désirez un moniteur présent à chacun de vos entraînements avec un suivi encore plus régulier, renseignez vous auprès de notre responsable personnel training : Olivier Detalle.

Vous pouvez le contacter au +32 472 74 88 48 ou à l'adresse suivante : [olivierdetalle@hotmail.com](mailto:olivierdetalle@hotmail.com) ou encore via son site [www.O2fitandwell.be](http://www.O2fitandwell.be)

## Mot du Moniteur

Bonjour ,

Je suis entrée dans le staff du « Da Vinci Wellness » il y a un mois et demi et vous avez certainement eu l'occasion de me rencontrer à l'accueil, en test ou lors d'un cours collectif.



Depuis toujours, l'activité physique a occupé une place primordiale dans ma vie. J'ai pratiqué la natation, le tennis, la course à pied, le rugby et bien sûr, le fitness ! Au travers de mon Master en Education Physique à l'UCL, j'ai été conscientisée aux méfaits de la sédentarité, c'est pourquoi, j'ai décidé de partager ma passion dans un club de fitness où la santé est mise en avant.

Sur la côté, je continue de peaufiner ma formation en obtenant l'Agrégation.

J'adore la fête, les soirées entre amis et les ambiances conviviales (comme beaucoup de membres, j'ai pu le constater). J'aime bouger et vivre à fond, j'espère vous faire passer mon dynamisme dans les différents cours que je donnerai : le spinning, body sculpt et body pump.

Le reste, je vous laisse le découvrir au fur et à mesure lors de nos prochaines rencontres... RDV en cours ou dans la salle de fitness !

A bientôt,

Sabrina

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