

BOUGEZ MIEUX, VIVEZ MIEUX !



Leader international de l'entraînement depuis 1996, PLANET FITNESS a créé un système de coaching et d'entraînement nommé : HUMAN BODY EXERCISE (HBX).

HBX apporte du fun, de la performance et surtout des résultats concrets par la qualité et non pas la quantité. Le concept HBX est issu des dernières recherches mondiales et approuvé par des fédérations Olympiques et l'Insep (Institut National du Sport, de l'Excellence et de la Performance Sportive).

En partenariat avec les meilleurs experts de l'entraînement en Personal Training, de la nutrition et du coaching, HBX va vous permettre de vivre une expérience et un accompagnement inoubliable, avec des résultats incroyables et quantifiables.

NOS VALEURS

LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ ET L'OBÉSITÉ

ENTRAÎNEMENT :

- Réduire les facteurs de risques qui freinent l'obtention des résultats,
- Bouger mieux avant de bouger plus,
- Mouvements fonctionnels poly-articulaires plutôt que spécifiques,
- Qualité avant Quantité,
- Durabilité = Mobilité, Stabilité, Dynamisme,
- Haute intensité en Interval Training,
- Respect des temps de récupération

HYGIÈNE DE VIE :

- Manger BIO, moins salé, moins sucré, moins gras.
- Réduire les féculents, laitages et gluten.
- Manger en accord avec son groupe sanguin.
- Bannir les sucres liquides: sodas, jus de fruits industriels.
- Réduire l'alcool, la caféine et la nicotine.
- Favoriser un sommeil de qualité.
- Se ressourcer, méditer.
- Vivre en harmonie avec son environnement naturel et social.

HBX PERSONAL TRAINING

CHANGEZ POUR RÉUSSIR LÀ OÙ VOUS AVEZ ÉCHOUÉ, SEUL !

Dans d'autres sports, comme la natation, le golf ou le ski, chacun sait que l'on va progresser plus rapidement et être plus motivé en utilisant les services d'un entraîneur personnel. Il en est de même avec le fitness avec un personal trainer.

Avec votre coach HBX™, vous êtes certain d'obtenir des résultats.

EN SAVOIR PLUS SUR Jmax&Co
Et découvrir nos services :

7, place Carrée 71100 Chalon sur Saône

PORTABLE :

06 14 27 55 21 / 07 69 38 85 37

jmaxandco@gmail.com
www.sportandhealth-house.com



HBX PERSONAL TRAINING

www.humanbodyexercise.com



Votre découverte du Personal Training

QUE VA M'APPORTER UN COACH HBX™ ?

- La jeunesse, la beauté et une meilleure santé plus longtemps !
- La transformation rapide de ma silhouette pour obtenir de vrais résultats durables.
- Le soulagement et la diminution de douleurs chroniques qui peuvent m'handicaper au quotidien.
- La motivation pour m'entraîner plus souvent en gardant un moral d'acier.



*L'engagement d'une grande marque
au service, de votre forme,
de votre beauté, de votre santé,
et de vos performances.*

LA MOTIVATION : LA CLÉ DU SUCCÈS

Il existe plusieurs moyens de s'entraîner pour transformer son corps, améliorer son moral et évacuer son stress :

- Tout seul de son côté sans aucune motivation,
- En groupe, pour plus de facilité et de dynamisme,
- Coaché par un personal trainer, l'idéal pour progresser plus rapidement.

Tout est une question de motivation : nos coaches HBX™ seront toujours là, auprès de vous, pour vous y aider.

COMMENT DÉBUTER ?

1 BILAN PERSONNALISÉ

Un coach HBX™ va analyser quels sont les freins qui vous empêchent d'obtenir des résultats et quels sont les facteurs de risque pour votre santé.

2 CHOIX DU TYPE DE SÉANCE

Vous pouvez choisir différentes formules pour commencer vos entraînements personnalisés :

• *Avec 1 découverte BOOSTER de 30 min :*
Pour vous permettre d'essayer le Personal Training et cela sans aucun engagement.

• *Directement avec un programme HBX "A thèmes" :*
Des séances adaptées selon vos objectifs : minceur, forme, santé, anti-stress, bootcamp, préparation au mariage, anti-tabac, etc.

Puis vous choisissez avec votre Personal Trainer selon votre budget et vos disponibilités : *l'engagement* (1, 3, 6, 12 mois), *la fréquence* (1 à plusieurs fois par semaine ou par mois), *le style d'entraînement* (solo, duo, ou en petit groupe), et *la durée* (30, 45, 60mn).

3 MISE EN PLACE D'UN PLAN D'ACTION

Vous adoptez un plan d'action avec votre coach HBX™ au niveau physique, nutritionnel et anti-stress. Vous commencez à vous entraîner et à améliorer votre hygiène de vie selon votre budget, vos disponibilités et votre objectif. Votre corps change et la vie qui va avec !