

5 ETAPES POUR REUSSIR A S'ENTRAINER A LA MAISON



VOTRE E-BOOK



JE ME SENS

**FRUSTRÉ PAR
LA FERMETURE DES SALLES**

**STRESSÉ ET MAL DANS MA PEAU
VITE ESSOUFLÉ**

PERDU, JE NE SAIS PAS PAR OU COMMENCER

MAL, AVEC DES PROBLEMES DE DOS

EN MANQUE DE MOTIVATION POUR LE SPORT



A PROPOS

NOTRE MÉTHODE A PERMIS D'AIDER PLUS DE
470 PERSONNES À ATTEINDRE RAPIDEMENT
LEURS OBJECTIFS ET BOOSTER LEUR
MOTIVATION.

TEL QUE LA PERTE DE POIDS, EN MOYENNE **5 KILOS EN 1 MOIS.**
LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE, SE TONIFIER.
SOIGNER SES DOULEURS, OU SIMPLEMENT EVACUER LE
STRESS.

UNE EQUIPE D'EXPERTS



COACH &
Gérant
Romain



COACH
Jeremy

POUR VOUS AIDER À ATTEINDRE RAPIDEMENT VOS OBJECTIFS



SI JE NE FAIS RIEN

JE VAIS AVOIR PEUR DE REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

JE RISQUE DE DÉVELOPPER DES PROBLÈMES DE SANTÉ IMPORTANTS ET DURABLES

JE VAIS CONTINUER À ME DEMOTIVER ET À PRENDRE DU POIDS

JE PERDS MON ÉNÈRGIE ET JE PERDS CONFIANCE EN MOI



QUIZ 5 QUESTIONS:

TENTEZ DE GAGNER

UN BILAN FORME GRATUIT

(RDV 45' AVEC UN CONSEILLER SPORTIF)



**TENTEZ DE GAGNER
VOTRE BILAN
FORME**



ETAPE 1

AVOIR UN HORAIRE

**IL EST TRÈS IMPORTANT DE NE PAS
SIMPLEMENT SE DIRE "JE LE FERAI QUAND
J'AURAI LE TEMPS. "**

**IL FAUT SE METTRE À L'HORAIRE COMME SI ON
ALLAIT À LA SALLE. C'EST 45 ou 60 MINUTES
SEULEMENT
POUR NOUS !**



ETAPE 2

RE-DÉFINIR CE QU'EST UN BON ENTRAÎNEMENT

**PEUT-ÊTRE QUE VOUS PENSEZ FAUSSEMENT QU'UN BON
ENTRAÎNEMENT EST LIÉ À UN ÉQUIPEMENT PARTICULIER OU
DES MOUVEMENTS PARTICULIERS.**

**UN BON ENTRAÎNEMENT C'EST AVANT TOUT
L'ENTRAÎNEMENT QU'ON PEUT FAIRE ET QUI CRÉE UNE
ADAPTATION.**

**C'EST RESENTIR QUE NOUS AVONS ACCOMPLI QUELQUE
CHOSE À LA FIN.**



ETAPE 3

LA CONSTANCE / LA RÉGULARITÉ

**PEU IMPORTE SI ON A L'ÉQUIPEMENT, SI ON DOIT
MODIFIER L'ENTRAÎNEMENT, SI ON DOIT S'ENTRAÎNER
MOINS LONGTEMPS QU'AVANT, NOTRE PREMIER
OBJECTIF DEVRAIT D'ÊTRE :
RÉ-GU-LIÉ.**

**C'EST LA CONSTANCE QUI VA NOUS DONNER DES
RÉSULTATS.**

ETAPE 4

**PARTAGER SON ENTRAÎNEMENT AVEC UN
MEMBRE DE SA FAMILLE OU AMIS...**

**SI VOUS COMMENCEZ À VOUS ENTRAÎNER
AVEC
DES AMIS OU AUTRES, VOUS RENDREZ
L'EXPÉRIENCE
DE L'ENTRAÎNEMENT PLUS AGRÉABLE.
PAR EXEMPLE EN FACETIME**

ETAPE 5

FAIRE PARTIE D'UNE COMMUNAUTÉ

ET ÊTRE REDEVABLE À UN COACH

BIEN QU'ON SOIT PHYSIQUEMENT ÉLOIGNÉ DE SES COACHS, LE FAIT DE SAVOIR QU'ON SUIT UN PROGRAMME CRÉÉ PAR EUX POUR SOI, QU'ON FAIT PARTIE D'UNE COMMUNAUTÉ SUR QUI ON PEUT COMPTER ET À QUI ON PEUT EXPOSER NOS DIFFICULTÉS ET DEMANDER DE L'AIDE EST TRÈS IMPORTANT.

C'EST CE QUI NOUS AIDERA À AVOIR DE LA CONSTANCE À L'ENTRAÎNEMENT.

QUEEN RED CROSSFIT EST LÀ POUR VOUS DONNER LES OUTILS POUR RÉUSSIR.

CE QUE DES GENS COMME VOUS DISENT DE NOUS.



Nathalie Morel ★ recommande Queen Red CrossFit,
centre de santé par le sport.

On y vient pour faire du sport et être en forme... on y revient pour le coach, la communauté, l'esprit, la bienveillance, l'entraide, l'envie, le professionnalisme, le plaisir ! 😊



Jérôme Bidouze ★ recommande Queen Red CrossFit,
centre de santé par le sport.

Qualité du coaching exceptionnelle ! Qu'on soit débutant ou confirmé, le coach s'adapte à tout le monde.

Du fun, de la joie, de la rigueur, une communauté soudée, une team du midi géniale, une progression énorme grâce au coach, bref, que du bonheur à Queen Red CrossFit 🙌

Alexandra Jacq

Je peux vous confirmer que l'on bosse tous les jours à la maison 😂😁

Les coachs ne lâchent rien.

Les séances sont variées, efficaces et ludiques... on n'a pas l'impression de bosser: mais le lendemain, tu te rends compte que tu as des muscles que tu ne connaissais pas 😊

Venez nous rejoindre

Perso, j'ai perdu 7kg

Je suis fibromyalgique et ça m'aide énormément à être moins douloureuse

**SEANCE
DECOUVERTE
GRATUITE**

CLIC SUR L'IMAGE

*Témoignage vidéo de Delphine PONTIER,
commerciale de 35 ans, mariée, maman de deux enfants*

TEMOIGNAGE DE DELPHINE



**- 15 CM
DE TOUR DE
HANCHES**

- 24 KILOS

JOUEZ ET TENTEZ

DE

GAGNER UN RDV

BILAN SANTÉ AVEC COACH

ROMAIN



**GAGNEZ VOTRE
BILAN SANTÉ**

QUE CHOISISSEZ-VOUS ?

**GAGNEZ VOTRE
BILAN FORME**

ARRÊTER DE VIVRE POUR NE PAS MOURIR ?

CONTINUER À VIVRE POUR NE PAS MOURIR ?

Queen Red CROSSFIT (proche d'Intermarché, Laser Game)

**14 avenue Pierre Mendès France, zone de brezillet
22950 TREGUEUX**

Nous contacter:

 07 61 98 86 20

 contact@queenredcrossfit.com



**QUEEN RED
CROSSFIT**