



LES 5 ÉTAPES POUR PERDRE LES  
KILOS ACCUMULÉS PENDANT TA  
OU TES GROSSESSE(S).

*SOIS PLUS FORTE QUE TES EXCUSES.*

[POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS  
CLIQUE ICI](#)

SAIS-TU QUE SI...



TU ES UNE JEUNE MAMAN, NOTRE **MÉTHODE EST FAITE POUR TOI.**

**PERTE DE POIDS**, RENFORCEMENT MUSCULAIRE, **ÉVACUATION DU STRESS QUOTIDIEN.**

RETROUVER UN CORPS DANS LEQUEL **TU TE SENS BIEN.**

NOUS ALLONS T'**OFFRIR** LES **5 ÉTAPES CLÉS POUR RÉUSSIR** À OBTENIR DES RÉSULTATS **SÛRS ET DURABLES** MÊME À **LA MAISON.**

**[POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS](#)**  
**[CLIQUE ICI](#)**

JE ME SENS ...



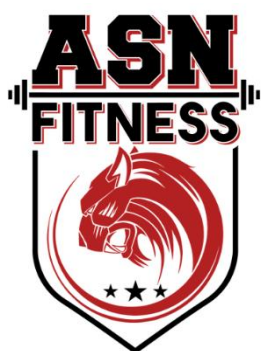
- **MOINS FEMININE** QU'AVANT MA GROSSESSE
- **FRUSTRÉE** PAR LE POIDS QUE J'AI PRIS PENDANT MA GROSSESSE
- **STRESSÉE**
- VITE **ESSOUFFÉE**
- **IMPUISSANTE** FACE À CETTE SITUATION
- **SOUFFRANTE** AVEC DES **PROBLÈMES DE DOS**
- MAL DANS MA PEAU AVEC **DES KILOS EN TROP**
- EN **MANQUE DE MOTIVATION** ET DE SPORT

**JE NE DOIS PAS ME LAISSER ALLER.**

**[POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS](#)**  
**[CLIQUE ICI](#)**

ENCADRÉ PAR UNE ÉQUIPE D'EXPERTS  
DIPLOMÉS D'ÉTAT

**LE SAVOIR EST NOTRE ARME NOUS LE  
METTONS À TON PROFIT.**



**[POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS](#)  
[CLIQUE ICI](#)**

SI JE NE FAIS RIEN ...



**LORENA**  
OSTÉOPATHE



- JE ME SENTIRAI TOUJOURS **MOINS ATTIRANTE**
- JE VAIS ACCENTUER MES **PROBLÈMES DE SANTÉ**
- JE VAIS ME SENTIR ENCORE PLUS **DÉPRIMÉE**
- JE VAIS CONTINUER À **PRENDRE DU POIDS**
- JE VAIS ME SENTIR **MAL** DANS MA **PEAU**
- JE VAIS **PERDRE** MA **CONFIANCE** EN MOI
- J'AURAI **DU MAL** À REPRENDRE UNE ACTIVITÉ EN SALLE

**JE DOIS ME REPRENDRE VITE EN MAIN**

**[POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS](#)**  
**[CLIQUE ICI](#)**

# ÉTAPE 1 PRENDRE DU TEMPS POUR SOI



**CQP CO-GÉRANTE**  
**ANNE-SOPHIE**  
COACH FITNESS  
JEUNE MAMAN



- IL EST VITAL POUR OBTENIR DES RÉSULTATS APRÈS L'ACCOUCHEMENT, DE **PRENDRE DU TEMPS POUR SOI**.
- NE PAS SE DIRE "JE LE FERAI QUAND J'AURAI LE TEMPS".
- NE PAS SE DIRE JE NE PEUX PAS PARCE QUE **J'AI DES ENFANTS**.
- POUR CELA IL EST **INDISPENSABLE** D'INTÉGRER **30 À 60 MINUTES** PAR JOUR DANS SON PLANNING QUE CE SOIT POUR **ALLER À LA SALLE OU À LA MAISON** FAIRE DU SPORT OU POUR **SE DÉTENDRE SIMPLEMENT**.

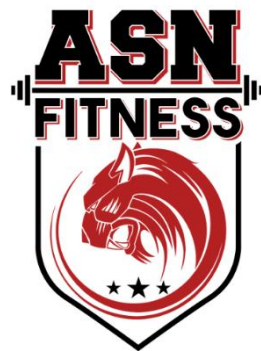
**NE REMETS PAS À DEMAIN CE QUE TU PEUX FAIRE AUJOURD'HUI...**

**POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS**  
**CLIQUE ICI**

## ÉTAPE 2 DÉFINIR SON OBJECTIF



**BPJEPS**  
**VINCENT**  
COACH FITNESS  
MUSCULATION

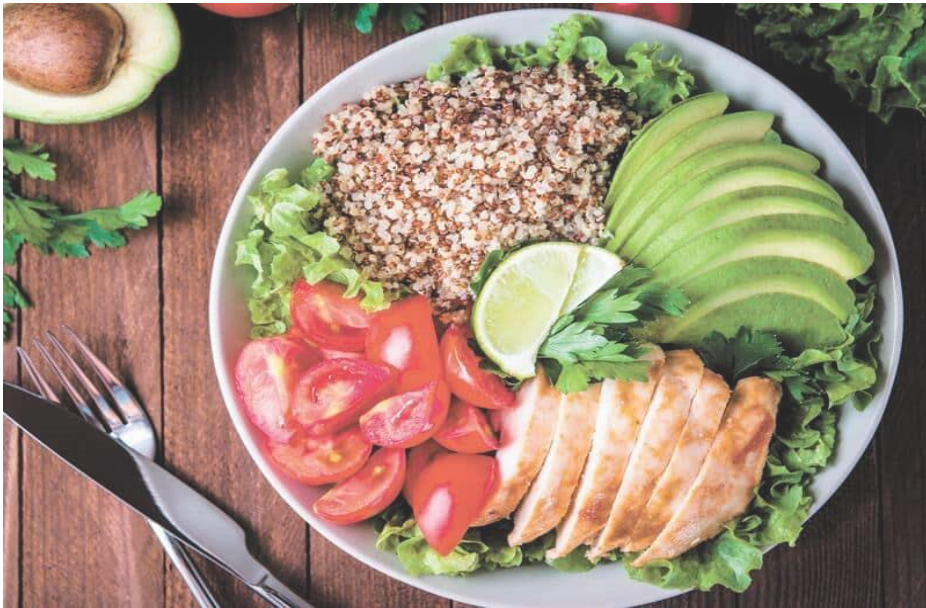


- AVANT DE COMMENCER, IL EST IMPORTANT DE **BIEN DÉTERMINER SON OU SES OBJECTIFS** ET D'ÊTRE LE PLUS RÉALISTE POSSIBLE.
  - QUEL ENTRAINEMENT FAIRE ET À **QUELLE INTENSITÉ ?**
  - COMMENT **ÊTRE SÛRE DE NE PAS MAL FAIRE ?**
  - MES OBJECTIFS SONT ILS AU DESSUS DE **MES CAPACITÉS ?**
- NOUS SOMMES LÀ** POUR T'APPORTER CES RÉPONSES ET **T'ACCOMPAGNER.**

**UN OBJECTIF CORRECTEMENT DÉFINI EST À MOITIÉ ATTEINT ...**

**[POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS](#)**  
**[CLIQUE ICI](#)**

## ÉTAPE 3 REDÉFINIR SON ALIMENTATION



**BPJEPS-GÉRANT**

**NICO**

COACH FITNESS

MUSCULATION

HALTEROPHILIE



- QUEL QUE SOIT L'OBJECTIF, UN FACTEUR INDISPENSABLE À LA RÉUSSITE, C'EST **LA FAÇON DE MANGER**.
- EN 20 ANS D'EXPÉRIENCE, J'AI PU ME RENDRE COMPTE QUE LA QUALITÉ DE L' ASSIETTE **SE REFLÈTE DANS LES RÉSULTATS**.
- QUE CE SOIT EN TERME DE **PERFORMANCE** MAIS AUSSI AU NIVEAU DE **LA SANTÉ**.
- **ENSEMBLE** NOUS REDÉFINIRONS TA FAÇON DE MANGER AFIN D'**OPTIMISER TES RÉSULTATS**.

**NOUS SOMMES CE QUE NOUS MANGEONS...**

**[POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS](#)**

**[CLIQUE ICI](#)**



## ÉTAPE 4 LA MOTIVATION ET LA RÉGULARITÉ



- LA MEILLEURE FAÇON DE **RÉUSSIR**, C'EST DE **PARTAGER** TON EXPÉRIENCE AVEC TA **FAMILLE** OU **TES AMI(E)S**.
- TU POURRAS EFFECTUER TES SÉANCES **AVEC TON CONJOINT** OU MÊME **TES ENFANTS À LA MAISON**.
- SE LANÇER DES PETITS CHALLENGES EN FAMILLE OU ENTRE AMIS EST IDÉAL POUR TE **MOTIVER** ET **RESTER RÉGULIÈRE**.
- DE MÊME TU **AMÉLIORES LA SANTÉ** DE TES PROCHES EN CHANGEANT VOTRE MANIÈRE DE MANGER.

**LA VRAIE RÉUSSITE D'UNE ÉQUIPE C'EST D'ASSURER LA  
COMPÉTITIVITÉ ET LA PÉRENNITÉ.**

**[POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS](#)  
[CLIQUE ICI](#)**

## ÉTAPE 5 PARTAGE TON EXPÉRIENCE

Rejoins-nous

**ASN**  
**FITNESS**



- RIEN DE PLUS FRUSTRANT DE NE PAS POUVOIR **PARTAGER TES RÉSULTATS** AVEC UNE VRAIE COMMUNAUTÉ LORSQU'ON RESTE À LA MAISON.
- NOUS AVONS **CRÉÉ POUR NOS ABONNÉS**, UN GROUPE DÉDIÉ AUX ÉCHANGES ENTRE TOUS LES MEMBRES DE NOTRE CLUB AFIN QUE TU **PUISSES ÉCHANGER SUR TES RÉSULTATS**, SUR LA QUALITÉ DES COURS ET GARDER UN CONTACT DIRECT AVEC TOUS LES COACHS.
- UNE DIFFICULTÉ, **UNE DEMANDE** OU MÊME POUR SUIVRE LES IDÉES RECETTE OU LES POSTS SANTÉ, TU NE FERAS PLUS RIEN SANS **ASN FITNESS FAMILY**.
- **NOUS RESTONS À L'ÉCOUTE H24 7J/7**

**LE PLUS DIFFICILE EST DE SE DÉCIDER À AGIR, LE RESTE N'EST QUE TÉNACITÉ.**

**[POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS](#)**  
**[CLIQUE ICI](#)**

# CE QUE LES GENS COMME VOUS PENSENT DE NOUS



DELPHINE

Rien à dire équipe au top, très disponible, j'ai eu des résultats dès la première semaine, vraiment contente. Merci la team.



KARINE

Résultats rapide, j'étais bloqué dans ma perte de poids et depuis que j'ai suivi les conseils de Ane-So au top, merciiii.



MARINE

Je me suis inscrite sans conviction au vu des nombreuses salles que j'ai côtoyées, mais la j'avoue que c'est motivant d'avoir enfin des résultats et d'être vraiment pris en main, merci à toute l'équipe.



*Afin de connaître ton état de santé, de te fixer tes premiers objectifs pour avoir des résultats rapides et durables.*

*Tu pourras appliquer mes conseils immédiatement.*

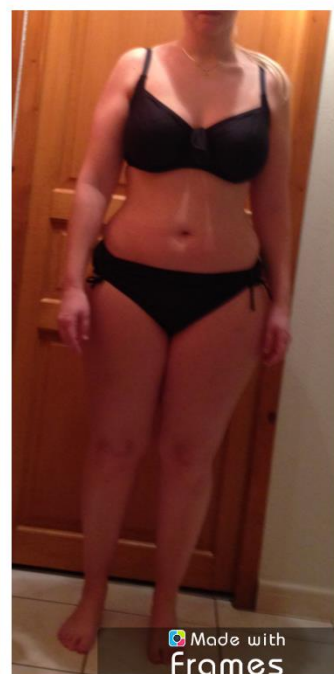
*Prends rendez-vous avec moi et programme ton bilan santé offert !*



**ENSEMBLE NOUS ALLONS PLUS LOIN ...**

**[POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS](#)**  
**[CLIQUE ICI](#)**

# LES FEMMES QUI NOUS FONT CONFIANCE



**ENSEMBLE NOUS ALLONS PLUS LOIN ...**

**[POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS](#)**  
**[CLIQUE ICI](#)**

ALORS ?  
J'AGIS ET JE SUIS **ACTRICE** DE MON **SUCCÈS** ?  
OU  
JE RESTE **INACTIVE** ET JE SUIS **VICTIME** DE  
MA SITUATION ?



**CLIQUE NE PERDS PLUS DE TEMPS  
ET FAIS TON BILAN**



CLIQUE ET LIS 😊

Google


## ASN FITNESS


RN152 LES COUTURES (ZONE HYPER U)

45130 BAULE

NOUS CONTACTER

0633949168

 0238236924

 ASNFITNESS45@GMAIL.COM

Rejoins-nous



**ENSEMBLE NOUS ALLONS PLUS LOIN ...**

**POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS**  
**CLIQUE ICI**