

LA METHODE QUEEN RED

5 PILIERS

POUR TRANSFORMER

TON CORPS



VOTRE E-BOOK

LA METHODE

- ENTRAINEMENTS ADAPTÉS A TON NIVEAU DE PLAISIR ET TA VIE

- RÉSULTATS RAPIDE: GRACE AUX ENTRAINEMENTS FONCTIONNELS, LUDIQUES, VARIÉS

- LIBERTÉ & SÉCURITÉ: AVEC OU SANS NOUS, A TERME, TU SERAS AUTONOME



JE ME SENS

**FRUSTRÉ PAR
LA PRISE DE POIDS**

**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 À PERMIS D'AIDER
+500 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

POUR

PERDRE DU POIDS

SE TONIFIER

EVACUER LE STRESS



COACH &
Fondateur
Romain



COACH
CFL1
Arthur



VOUS AIDER À ATTEINDRE RAPIDEMENT VOS OBJECTIFS



SI JE NE FAIS RIEN

JE VAIS AVOIR PEUR DE REPENDRE 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:

TENTE DE GAGNER

UN BILAN FORME GRATUIT

(RDV 45' AVEC UN CONSEILLER SPORTIF)



- 24 kg

Delphine, membre Queen Red

- 15 cm de tour de hanches



**TENTE DE GAGNER
TON BILAN FORME**



PILIER 1

FIXER UN OBJECTIF CLAIR !

IL EST EXTREMEMENT IMPORTANT DE DEFINIR ET CLARIFIER SON OBJECTIF POUR POUVOIR L'ATTEINDRE.

DE NE PAS SE DIRE
"JE VEUX JUSTE FAIRE DU SPORT "

IL FAUT SE FIXER UN OBJECTIF PRECIS, ATTEIGNABLE ET DANS UN DELAI REALISTE.

SI L'OBJECTIF EST TROP DIFFICILE A ATTEINDRE, TU SERAS VITE DÉCOURAGÉ, SI C'EST TROP FACILE, TU NE SERAS PAS MOTIVÉ !

EXEMPLE:

SOUS 3 MOIS JE VEUX: PERDRE 5 KILOS DE MASSE GRASSE, 10 CM DE TOUR DE TAILLE, ME MUSCLER, SOIGNER MES DOULEURS.



PILIER 2

AVOIR DES ENTRAÎNEMENTS ADAPTÉS A TOI

REALISER UN ENTRAÎNEMENT ADAPTÉ:

POUR TE PERMETTRE DE PERDRE DU GRAS OU TE MUSCLER, TE DETENDRE OU SOIGNER TES DOULEURS DE DOS, GENOUX.

TU N'OBTIENDRAS PAS LES RESULTATS SOUHAITÉS EN ALLANT COURIR, TU RISQUES DE TE BLESSER AUX GENOUX, AU DOS ET CHEVILLES, OU PIRE TE DECOURAGER.

TU COURS ? FELICITATIONS TU FAIS PARTIS DES 30% DE PERSONNES FAISANT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE !

CE N'EST JUSTE PAS FAIT POUR PERDRE DE LA MASSE GRASSE A DES ENDROITS CIBLÉS OU TE MUSCLER, POUR RÉUSSIR IL FAUT QUE L'ACTIVITÉ SOIT:

A-DA-PTÉE A TOI ET INDIVIDUALISÉE

TA VIE ET TON CORPS SON UNIQUES !



PILIER 3

LA CONSTANCE / LA RÉGULARITÉ

**PEU IMPORTE SI ON A L'ÉQUIPEMENT, SI ON DOIT
MODIFIER L'ENTRAÎNEMENT, SI ON DOIT S'ENTRAÎNER
A LA MAISON OU AILLEURS, NOTRE PREMIER
OBJECTIF DEVRAIT ÊTRE :
LA RÉ-GU-LA-RI-TÉ.**

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

PILIER 4

**S'AMUSER A L'ENTRAÎNEMENT AVEC UN
MEMBRE DE TA FAMILLE OU AMIS...**

**SI TU COMMENCES À T'ENTRAINER
EN GROUPE, A RECHERCHER A PRENDRE DU PLAISIR, TU
RENDRAS L'EXPÉRIENCE DE L'ENTRAINEMENT PLUS AGRÉABLE,
TU OBTIENDRAS PLUS DE RESULTATS !**

**EGALEMENT, NOTRE PROGRAMME EST CONSTAMMENT
VARIÉ ET LUDIQUE,
CHAQUE JOUR EST DIFFERENT !**

PILIER 5

FAIRE PARTIE D'UNE COMMUNAUTÉ

ET ÊTRE REDEVABLE À UN COACH

LE FAIT DE SAVOIR QU'ON SUIT UN PROGRAMME CRÉÉ PAR NOS COACHS, 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.



L'EQUIPE QUEEN RED EST LÀ POUR VOUS DONNER LES MEILLEURS CONSEILS ET OUTILS POUR RÉUSSIR.

CE QUE DES GENS COMME VOUS DISENT DE NOUS.

Anthony Perrault


Pratiquement 1 mois, -5kg avec rééquilibrage alimentaire, 4 séances / semaine. Opéré d'une hernie discale il y a 7 ans. Douleurs dorsales disparues grâce au renfo ceinture abdo . Merci à toi et thomas pour ce merveilleux programme!!!



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

26 septembre 2019 · 

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 



**SEANCE
DECOUVERTE
GRATUITE**

CLIQUE SUR L'IMAGE

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

TEMOIGNAGE DE DELPHINE



- 24 KILOS

- 15 CM
DE TOUR DE
HANCHES

JOUE ET TENTE

DE

GAGNER UN RDV

BILAN FORME AVEC COACH

ROMAIN



**GAGNE TON
BILAN SANTÉ**



QUE CHOISIS-TU ?

**GAGNE TON
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

