

# LETTRE D'INFORMATION



NOVEMBRE 2024

## L'ÉLECTROSTIMULATION

### QU'EST-CE QUE L'ÉLECTROSTIMULATION ?

L'électrostimulation consiste à utiliser des impulsions électriques de faible intensité pour stimuler vos muscles pendant l'entraînement. Les contractions provoquées sont similaires à celles que vous générez naturellement, mais elles permettent un travail musculaire plus intense et ciblé. Elle est souvent utilisée pour renforcer les muscles, améliorer la posture, et même favoriser la récupération. Un coach sera à vos côtés pour vous guider afin de garantir une expérience optimale et sécurisée.



### QUELS SONT LES BÉNÉFICES DE L'ÉLECTROSTIMULATION ?

- **Gain de temps** : des séances de 20 minutes suffisent pour un entraînement complet du corps (8 groupes musculaires : abdominaux, cuisses, fessier, pectoraux, bras, lombaires, dorsaux et trapèzes).
- **Efficacité accrue** : la stimulation simultanée de plusieurs groupes musculaires vous permet de travailler efficacement en profondeur, accentuée par les exercices réalisés avec le coach.
- **Récupération améliorée** : en régulant l'intensité, l'électrostimulation peut également être utilisée pour détendre les muscles et soulager les douleurs.

### À QUI S'ADRESSE L'ÉLECTROSTIMULATION ?

L'électrostimulation est adaptée à tous les niveaux de forme physique. Que vous soyez débutant ou athlète confirmé, nos séances peuvent être ajustées pour répondre à vos besoins spécifiques.

### QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES FORMULES ?

- **Séance Découverte** : Idéale pour découvrir l'électrostimulation sans engagement. Vous profitez d'une séance d'initiation avec un coach qui vous guide et ajuste l'intensité des impulsions selon vos besoins.
- **Abonnement Mensuel** : Parfait pour un suivi régulier et des progrès constants. Avec ce forfait, vous bénéficiez de plusieurs séances par mois, planifiées selon votre emploi du temps, avec un tarif avantageux.
- **Pack de Séances** : Pour plus de flexibilité, nous proposons des packs de plusieurs séances à utiliser à votre rythme. Vous choisissez quand et comment suivre vos séances, sans contrainte de calendrier.

Platinum Coaching  
48 rue Lamartine  
75009 Paris  
06.13.38.37.22

Notre Dame de Lorette  
Cadet ou Le Peletier  
Richelieu - Drouot

12

7

8

9

# LETTRE D'INFORMATION



NOVEMBRE 2024

## LE COACHING SPORTIF EN SOLO OU EN DUO



### POURQUOI OPTER POUR LE COACHING INDIVIDUEL ?

Le coaching en solo vous permet de bénéficier d'une attention totale et de conseils sur-mesure, adaptés à votre niveau, à vos préférences et à vos objectifs. C'est l'option idéale si vous recherchez un suivi intensif, des exercices personnalisés, et une progression à votre rythme. Votre coach sera là pour vous guider, corriger vos mouvements, et vous encourager à chaque étape.

### ENTRAÎNEZ-VOUS EN DUO POUR PLUS DE MOTIVATION !

Pour ceux qui souhaitent vivre cette expérience sportive en binôme (ami(e), partenaire ou membre de la famille), notre coaching en duo est parfait pour partager des moments motivants et se soutenir mutuellement dans la pratique. Les exercices sont adaptés pour répondre aux besoins de chacun, tout en permettant de progresser ensemble. Travailler en duo stimule la persévérance et rend l'expérience encore plus agréable.

### CE QUE NOUS VOUS PROPOSONS :

- **Un suivi personnalisé** : nos coachs diplômés évaluent vos besoins, vous conseillent et adaptent les séances en fonction de vos progrès.
- **Des objectifs concrets** : qu'il s'agisse de renforcer votre condition physique, de perdre du poids, de gagner en souplesse ou de réduire votre stress, nous vous accompagnons vers vos réussites.

### QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES FORMULES ?

- **1ère séance de coaching** : Idéale pour découvrir le coaching en solo ou en duo sans engagement. Vous profitez d'une vraie séance d'une heure avec un coach qui corrige vos mouvements et vous encourage à chaque étape.
- **Pack de Séances** : Pour plus de flexibilité, nous proposons des packs de plusieurs séances à utiliser à votre rythme. Vous choisissez quand et comment suivre vos séances, sans contrainte de calendrier.

Platinum Coaching  
48 rue Lamartine  
75009 Paris  
06.13.38.37.22

Notre Dame de Lorette  
Cadet ou Le Peletier  
Richelieu - Drouot

12

7

8

9