

FIT FUN ZONE

Get in shape... Reach your goal.

VOTRE KINÉSIOLOGUE MARIE-HÉLÈNE



Je suis Marie-Hélène votre kinésiologue ; professionnelle, polyvalente, enthousiaste, une athlète multidisciplinaire passionnée de l'activité physique. Comptant plus de 20 années d'expérience au sein de l'industrie du conditionnement physique et de la santé je pourrais devenir votre mentor.

Puisque votre bien-être me tient à cœur,

je vous fais cadeau de mes connaissances et je vous offre la possibilité de vous entraîner sans contrainte... à la maison ou n'importe où ailleurs à l'heure qui vous convient.

Au plaisir de vous rencontrer !

L'ENTRAÎNEMENT À DOMICILE POURQUOI PAS ?

Je me déplace à votre domicile ou au lieu de votre choix! Que demander de plus ? Contrairement à ce que vous pouvez croire vos entraînements seront plus efficaces que jamais.

Les avantages de l'entraînement à domicile sont nombreux :

- Économie de temps (aucun déplacement)
- Économie d'argent (aucun abonnement non utilisé)
- Parfaite flexibilité des horaires (quand vous le désirez)
- Services entièrement privé (à l'abri des regards)
- Peu d'équipement requis (pas besoin d'appareil sophistiqués coûtant \$\$\$)
- Peu d'espace requis

VOUS RECONNAISSEZ-VOUS ?

Manque de temps
Manque d'énergie
Insomnie
Problème de gestion de poids
Déséquilibre hormonal
Stress
Saute d'humeur

VOTRE PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT, VOTRE KINÉSIOLOGUE MARIE-HÉLÈNE GUÉVIN... ABSOLUMENT !

Les avantages de vous entraîner avec Marie-Hélène sont innombrables :

- Première consultation gratuite
- Diminution de 50% du temps d'entraînement
- Augmentation de l'assiduité, plus de discipline et de motivation
- Résultats rapides et durables tout en sécurité
- Programme perte de poids 12-25 lbs en 12 semaines garantis ou argent remis
- Augmentation rapide de votre niveau d'énergie (moins fatigué, plus alerte, plus productifs)
- Augmentation de la confiance et de l'estime de soi
- Vous sentir plus attrayant
- Meilleure gestion de votre stress et anxiété
- Soyez de bonne humeur et souriant
- À l'affût des dernières tendances en activité physique et santé
- Reçu pour remboursement d'assurances
- Escomptes « Fidélité »
- Escomptes « Référence »
- Plaisir et Satisfaction garantis

**COMMENCEZ MAINTENANT !
JE SUIS LÀ POUR VOUS !**

OFFREZ-VOUS LA SANTÉ ! PERDEZ DU POIDS AVEC Hormonal Science

LA SEULE MÉTHODE
QUI FAVORISE LA PERTE DE POIDS LOCALISÉE

UNE APPROCHE GLOBALE

- Gestion du déséquilibre hormonal
- Programme alimentaire adapté à votre profil hormonal
- Programme de mise en forme ciblé
- Suppléments alimentaires naturels selon votre situation
- Rééducation alimentaire
- Gamme de mets préparés, 100 % naturels et adaptés à vos besoins
- Changement durable des habitudes de vie
- Suivi personnalisé hebdomadaire

www.hormonalscience.com



Sculptez votre corps en perdant les kilos en trop,
là où ils se logent et retrouvez *la silhouette rêvée!*

FIT FUN
ZONE

Get in shape... Reach your goal.

Marie-Hélène Guévin, B.Sc.

Kinésiologue, Coach privé

418.809.8189

mariehelene.guevin@fitfunzone.ca

www.fitfunzone.ca

MES SERVICES

Kinésiologie

Entraînements privés
Entraînements semi-privés
Entraînements de groupe
Transformation 12 semaines
Évaluation des mesures anthropométriques
Évaluation de la condition physique
Élaboration d'un programme d'exercices personnalisé

Hormonal Science

Gestion du déséquilibre hormonal
Correction de la silhouette
Rééducation alimentaire

TYPES DE PROGRAMMES PERSONNALISÉS

Mise en forme/bien-être
Perte de poids
Performance
Raffermissement
Force / endurance musculaire
Augmentation du volume musculaire
Cardio-vasculaire
Spécifique à un sport

BIENVENUE AUX POPULATIONS SPÉCIALES

Femmes enceintes

- Entraînements sécuritaires pendant la grossesse
- Remise en forme après l'accouchement

Aînés

Athlètes

Cardiaques

Diabétiques

Hypertendus

Asthmatiques

MA MISSION

Ma mission elle est bien simple : «Vous rendre plus heureux et vous rendre la vie plus agréable.» en me servant de l'énergie, l'amour et de la passion que j'ai toujours eu pour l'activité physique pour vous aider à atteindre vos objectifs auparavant inatteignables. Rester actif pour la vie en ayant du plaisir.

Que ce soit dans le confort de votre domicile, en plein air, au gym ou ailleurs je m'engage à vous aider à changer votre style de vie et à obtenir la silhouette de vos rêves tout en améliorant votre santé.

Get in shape... Reach your goal.

Professionalisme

Vous méritez un service de très haute qualité empreint de professionnalisme et c'est ce que je vous offre.

Respect

Selon moi, chaque personne est unique et mérite d'être servi avec le plus grand soin. Vous serez servi avec respect je vous le garantie.

Gardez toujours en tête, cet investissement santé que vous mettez en banque prospère et fait aussi plaisir à ceux qui vous aiment.

MON APPROCHE

Nous vivons tous dans un monde où le temps nous bouscule, nous n'avons pas de temps à perdre et nous souhaitons les meilleurs résultats dans le moins de temps possible.

Mon approche est basée sur quelques principes simples pour atteindre vos objectifs rapidement.

1. Je vise la qualité et non la quantité, donc la concentration doit être à son maximum.
2. Votre esthétique me tient à cœur mais votre posture, votre santé et votre sécurité encore plus.
3. Je m'engage à donner le meilleur de moi-même dans le respect et la franchise. En contre partie, vous devez en faire autant.
4. Je suis votre «Kin» ! Je suis là pour vous, au service de votre santé. Et je souhaite que ce que vous appreniez avec moi soit transmis au quotidien de votre vie sinon à quoi servirais-je réellement ?