

MY PERSONALTRAINING – votre programme d'entraînement

Vous avez des objectifs personnels en matière de fitness? Envie de courir prochainement un semi-marathon? De retrouver votre ligne pour l'été? De rompre enfin avec le train-train du bureau ou tout simplement d'améliorer votre qualité de vie? Petits ou grands, les objectifs sont toujours plus faciles à atteindre avec le soutien de professionnels. Nous sommes à vos côtés.

Un entraînement personnalisé, sain et flexible qui renforce sur toute la ligne.

Vos objectifs sont nos défis. Nos coaches personnels vous poussent et vous motivent.

Ensemble, nous repoussons les limites de vos performances pour vous rendre la vie plus légère. Notre promesse: un programme d'entraînement fonctionnel qui s'intègre facilement dans votre quotidien et qui vous apportera rapidement satisfaction.

Le programme MY PERSONALTRAINING

Analyse, planification et accompagnement

- > Analyse globale de votre situation et de vos objectifs personnels
- > Établissement d'un plan d'entraînement et/ou d'alimentation individuel
- > Accompagnement personnel régulier à l'entraînement

Programmes spéciaux

1. Condition physique générale
2. Développement musculaire et rééducation
3. Amincissement et remodelage de la silhouette
4. Coordination et stabilisation
5. Entraînement ciblé en fonction d'une discipline
6. Bien-être et coaching en alimentation
7. Régulation du stress et maîtrise de soi

Coûts pour les membres

MY PERSONALTRAINING (60 min./session)

One-to-One (1 personne : 1 instructeur)

Single Sessions	Par Single Session	Par abonnement/ personne	Validité
1	150.00	150.00	1 jour
12	135.00	1'620.00	3 mois
24	120.00	2'880.00	6 mois
48	105.00	5'040.00	12 mois

Two-to-One (2 personnes : 1 instructeur)

Double Sessions	Par Double Session	Par abonnement/ 2 personnes	Validité
1	240.00	240.00	1 jour
12	210.00	2'520.00	3 mois
24	180.00	4'320.00	6 mois
48	150.00	7'200.00	12 mois

Les non-membres doivent acheter une entrée simple ou une entrée journée ou prendre un abonnement annuel Bernaqua.

Prenez du temps pour vous et pour vos objectifs. Nous nous réjouissons de vous accueillir.



Bernaqua
fitness

Atteinte des objectifs par un encadrement personnalisé

MY PERSONAL TRAINING

Un entraînement unique et individuel qui fait du bien au corps et à l'esprit.

Kinesis: stimulez vos points faibles



Vous avez toujours rêvé de tirer sur la corde? Kinesis vous apporte mobilité, force et forme tout en un. Kinesis est un entraînement ciblé à l'aide de câbles dont vous pouvez régler la résistance en fonction de vos besoins. Vous pouvez ainsi faire travailler vos points faibles.

L'entraînement Kinesis n'est pas réservé aux sportifs professionnels, il convient également aux patients en rééducation et aux personnes à la santé fragile.

TRX: exploiter la pesanteur du corps



L'entraînement aux appareils n'a jamais été aussi intense. TRX est une manière inhabituelle d'améliorer votre force, votre coordination, votre équilibre et votre endurance. Sans poids, si ce n'est celui de votre propre corps. L'entraînement TRX améliore votre posture et vous aide à prévenir les blessures.

TRX convient à tout le monde. Si vous souhaitez remodeler votre silhouette, TRX est l'instrument idéal. Vous en serez ravi.

Sypoba: coordination et stabilisation



Mettez du changement dans votre entraînement avec Sypoba. Dès le début, cet entraînement de l'équilibre en plusieurs dimensions active et sollicite en particulier les muscles profonds qui assurent la stabilité de notre appareil moteur. Un travail tout en douceur qui renforce la musculature dans son ensemble.

Sypoba se pratique à tout âge, indépendamment de la capacité physique.

Kettlebell: le pouvoir de l'haltère magique



Découvrez le secret de cette haltère en forme de boule. Kettlebell, c'est un accessoire d'entraînement séculaire permettant d'améliorer non seulement votre force et votre endurance, mais aussi votre mobilité et votre coordination.

Kettlebell est l'appareil idéal pour répondre aux besoins les plus divers de mouvements et d'entraînement au quotidien. Simple, flexible et très personnel.

Parc aquatique · Fitness · Spa · Thermes romano-irlandais · Sauna

Bernaqua – parc aquatique & spa
Riedbachstrasse 98, 3027 Berne
www.bernaqua.ch, fitness@bernaqua.ch
téléphone 031-556 95 60

l'expérience
westside
bern brünnen