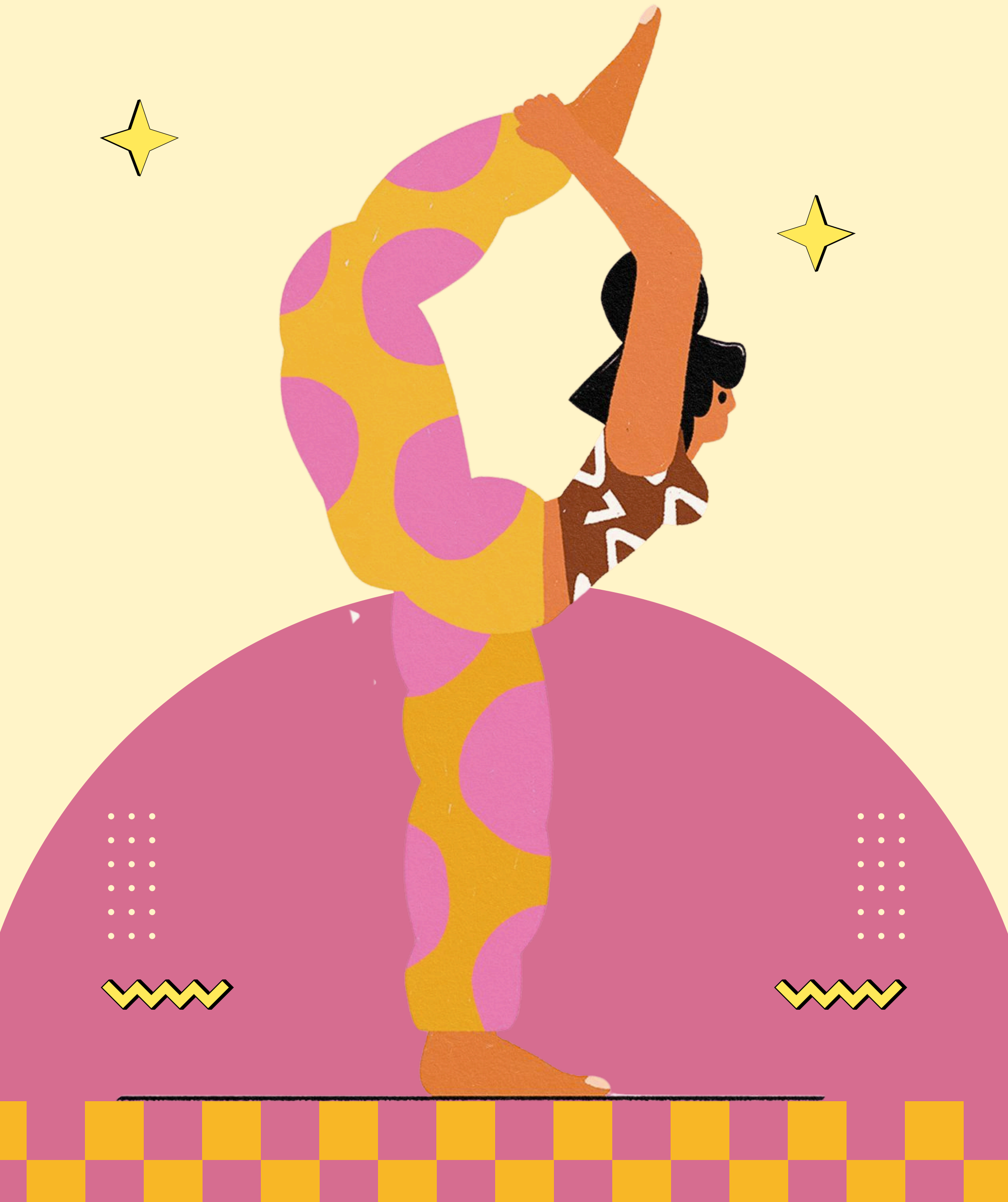
IN FORM'

PRÉPARER sa RENTRÉE

Et si on passait au niveau supérieur ?



INFORM'

À QUOI ÇA SERT ?

C'est LE moment idéal pour se fixer des objectifs, s'améliorer et sortir de sa routine !

Vous en avez marre de stagner ? Il est temps de progresser

IN FORM'

COMMENT FAIRE ?

FIXE-TOI DES OBJECTIFS CLAIRS

Que ce soit améliorer ton cardio, faire une course, perdre du poids ou juste te sentir mieux au quotidien, prends quelques minutes pour définir tes objectifs. **Écris-les noir sur blanc :** ça te donnera un cap et une vraie source de motivation à chaque séance.

CRÉE TON PLANNING DE COURS

Choisis les cours collectifs qui te donnent envie et programme-les dans ton agenda comme **des rendez-vous incontournables**. Qu'il s'agisse de deux, trois ou quatre séances par semaine, ce qui compte, c'est de créer une **régularité**.
Plus ton planning sera clair, plus il sera facile de t'y tenir.

SUIS TON ÉVOLUTION

Note tes progrès : le nombre de séances effectuées, tes sensations, tes performances, ou même simplement ton niveau d'énergie.
Voir ton évolution concrète te boostera et t'encouragera à continuer, même les jours où la motivation est plus faible.

IN FORM'

Je PRÉPARE ma RENTRÉE

À IMPRIMER OU À REMPLIR DIRECTEMENT SUR VOTRE MOBILE

JE VEUX

- ☐ PERDRE DU POIDS
- ☐ ME MUSCLER
- ☐ ÊTRE PLUS SOUPLE
- ☐ GARDER LA FORME
- ☐ PRÉPARER UNE ÉPREUVE
- ☐ AMÉLIORER MON CARDIO
- ☐ JUSTE M'AMUSER
- ☐ AUTRE

J'AI BESOIN DE

- ☐ **ENTRE 1 ET 2 SÉANCES / SEMAINE**
  Très bien pour garder une forme légère et se faire plaisir de temps en temps sans objectif précis
- ☐ **ENTRE 2 ET 3 SÉANCES / SEMAINE**
  Là on commence à rentrer dans une volonté d'évolution et de progression. L'idéal ? Avoir une séance intensive parmi son planning
- ☐ **ENTRE 3 ET 4 SÉANCES / SEMAINE**
  Le top du top pour évoluer et progresser rapidement en pouvant varier ses cours !
- ☐ **PLUS ENCORE !**
  N'est ce pas plus intéressant d'aller à 100% sur quelques cours ?

J'AIME LE...

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- ☐ BODYPUMP
- ☐ TRAINING
- ☐ PILATES
- ☐ TRX MOVE

CARDIO

- ☐ BODYATTACK
- ☐ HIIT
- ☐ HBX BOXING
- ☐ WOD
- ☐ AERODANCE
- ☐ ZUMBA

ZEN

- ☐ BODYBALANCE
- ☐ HATHA YOGA
- ☐ PORT DE BRAS

PAR RAPPORT À MES DISPONIBILITÉS JE PEUX FAIRE

- ☐ BODYPUMP
- ☐ TRAINING
- ☐ PILATES
- ☐ TRX MOVE
- ☐ BODYATTACK
- ☐ HIIT
- ☐ HBX BOXING
- ☐ WOD
- ☐ AERODANCE
- ☐ ZUMBA
- ☐ BODYBALANCE
- ☐ HATHA YOGA
- ☐ PORT DE BRAS

IN FORM'

JE SUIS

EN MESURE DE SUIVRE LE NOMBRE DE COURS QUE JE SOUHAITE

☐ OUI ☐ NON

MOTIVÉ POUR ATTEINDRE MON OBJECTIF QUE JE ME SUIS NOTÉ

☐ OUI ☐ NON

CONSCIENT QUE LE CHEMIN POUR Y ARRIVER RISQUE D'ÊTRE DUR

☐ OUI ☐ NON

AU COURANT QUE JE PEUX DEMANDER DE L'AIDE À L'UN DE MES COACHS À N'IMPORTE QUEL MOMENT

☐ OUI ☐ NON

PRÊT À ATTAQUER LA RENTRÉE EN FORME

☐ OUI ☐ NON

PRÊT À INSCRIRE MES SÉANCES COMME DES VRAIS RENDEZ-VOUS INRATABLE

☐ OUI ☐ NON

DÉCIDÉ À PRENDRE SOIN DE MOI

☐ OUI ☐ NON

Je déclare sur l'honneur attaquer ma rentrée chez in'form en tant qu'abonné souriant, de bonne humeur ,prêt à progresser et à continuer de prendre soin de moi en maintenant mes objectifs

Signature

INFORM'

Les RÈGLES à SUIVRE

JE RÉSERVE

Je réserve toutes mes séances

JE ME DÉCHAUSSE

Je change de chaussures dans la zone prévue et je les range dans les étagères

JE COUPE MON

Pour le bien-être de touss

JE PENSE AUX COPAINS

Je respecte la règle qui est de ne pas cumuler 2 cours à la suite dans la petite salle

JE BADGE MA CARTE

1 seule fois même si je fais plusieurs cours à la suite

JE PRENDS DU PLAISIR

BEST SELLER

Même si parfois c'est dur, soyez fier de vous et prenez du plaisir dans votre pratique, votre corps et votre tête vous en remercieront

JE M'ÉCOUTE

Lorsque je suis fatigué, que j'ai des douleurs ou que je débute, je vais moins loin dans ma pratique en choisissant les options adaptées