



Clic : Meylan Fitness

Que le sport de Meylan fitness viene chez moi... avec Zoom en live !

N'hésitez pas à suivre chaque semaine, les cours sur Zoom de fitness et Pilates que nous organisons pour vous. Nous continuons à entretenir ce lien en vous adressant chaque semaine un PLANNING de séances pour poursuivre vos entraînements/séances de fitness et retrouver vos coachs pro de Meylan fitness.

Se retrouver pour un moment de plaisir partagé, bourré d'énergie et de « good vibes » tout en rejoignant vos coachs plusieurs fois par semaine pour des entraînements réguliers. Un moment privilégié pour prendre soin de votre forme. Ces temps de ressources sont faits pour retrouver de l'énergie et recharger les batteries.

Restons solidaires les uns avec les autres pour mieux nous retrouver prochainement pour une vie plus sereine. Nous vous adressons « la positive attitude », notre bienveillance et quantité de sourires amicaux de toute la Team de coachs pour aborder cette nouvelle année 2021 que chacun d'entre nous souhaite tellement différente

On se rappelle que le sport est l'activité anti-stress par excellence et qu'il améliore notre Bien-Être et notre santé.

Merci encore pour vos soutiens sans faille et toutes ces nouvelles que vous pouvez nous envoyer.



ZOOM comment ça se passe :

- ♥ nous vous envoyons chaque semaine un mail qui contient un lien et un code d'accès aux séances Zoom de Meylan fitness ainsi que le planning des séances de la semaine
- ♥ choisissez votre ou vos séances (jour/heure) et connectez-vous le jour venu, 5 à 10 mn avant le début du cours.
- ♥ Prenez le temps de régler votre écran afin que l'on puisse vous voir et vous corriger
- ♥ Vous devrez couper le son avant le début de votre séance afin de ne pas parasiter les participants(tes) avec les bruits ambiants de votre domicile. Et c'est parti pour un moment de bonheur.

Un énorme merci pour votre présence et participation. Faites-vous plaisir. Portez-vous bien, prenez grand soin de vous, des vôtres et des autres, toujours masqués. Affichez un sourire pour une belle journée à venir....

A Bientôt, grande hâte de vous retrouver pour de vrai de vrai !!!