



Forme & *Vitalité*

1 mois pour retrouver l'équilibre



✨BIENVENUE DANS TON PROGRAMME *FORME & VITALITÉ!* ✨

Bravo, tu as décidé de prendre 1 mois pour toi et ton bien-être

Ce programme a été conçu pas à pas afin de :

- réveiller ton énergie
- tonifier les zones clés de ton corps (abdos, bras, cuisses, fessiers etc.)
- retrouver confiance en tes mouvements
- Installer une routine simple et efficace

Avec des séances courtes (15 à 20 minutes), tu vas reprendre en douceur, progresser semaine après semaine et sentir la différence dès la 2ème semaine.

Ce programme est fait pour toi si :




- ✿ Tu veux reprendre le sport sans te blesser
- ✿ Tu manques de temps mais tu souhaites des séances efficaces
- ✿ Tu veux raffermir abdos, bras, cuisses et fessiers de manière équilibrée
- ✿ Tu veux retrouver plus d'énergie et une meilleure posture au quotidien

Comment suivre le programme ?

Durée : 4 semaines

Fréquence: 3 séances/semaine (15 à 20 minutes chacune)

Matériel : un tapis, des élastiques, des haltères légères, un ballon de paille

 **Astuce Fit & Flow**: “La régularité est plus importante que l’intensité. 3 séances par semaine suffisent pour transformer ton énergie et relancer ta forme”

Programmation semaine par semaine

SEMAINE 1 – Redémarrer en douceur

SÉANCE 1	• Abdos ventre plat – Abdos profonds & périnée	🕒 18 MIN
SÉANCE 2	• Bras fins & toniques – avec haltères	🕒 18 MIN
SÉANCE 3	• Fessiers en feu – avec élastique	🕒 16 MIN


 **Objectif**: Réveiller ton corps et cibler les zones clés

 **Astuce Fit & Flow**: “Concentre toi sur les sensations, pas sur la quantité. La qualité du mouvement fait la différence”




SEMAINE 2 – Confiance & Régularité

SÉANCE 1	• Abdos ventre plat – bas du ventre	🕒 15 MIN
SÉANCE 2	• Bras forts et toniques – sans matériel	🕒 19 MIN
SÉANCE 3	• Intérieur de cuisses & fessiers – Galbe & tonicité	🕒 20 MIN


 **Objectif**: Renforcer ta routine et commencer à sentir plus de tonicité

 **Astuce Fit & Flow:** "Même si tu es fatiguée, accorde toi 20 minutes : bouger redonne de l'énergie"




SEMAINE 3 – Tonus & Endurance douce

SÉANCE 1	<ul style="list-style-type: none">• Abdos ventre plat – Taille fine	 19 MIN
SÉANCE 2	<ul style="list-style-type: none">• Bras fermes & épaules solides – avec élastique	 18 MIN
SÉANCE 3	<ul style="list-style-type: none">• Cuisses fermes & galbées – Renfo 360°	 17 MIN

 **Objectif:** Améliorer ta posture et renforcer ton corps dans sa globalité

 **Astuce Fit & Flow:** "Tu es à mi-parcours : continue avec constance. Les petits efforts répétés sont ceux qui transforment vraiment ton corps"

SEMAINE 4 – Consolider & Sculpter

SÉANCE 1	<ul style="list-style-type: none">• Abdos ventre plat – avec ballon de paille	 14 MIN
SÉANCE 2	<ul style="list-style-type: none">• Dos fort & Épaules solides – Améliorer sa posture	 17 MIN
SÉANCE 3	<ul style="list-style-type: none">• Cuisses/Fessiers – culotte de cheval	 20 MIN

 **Objectif:** Sculpter ton corps, consolider ta routine et te challenger

 **Astuce Fit & Flow:** "Compare ton ressenti avec la 1ère semaine : plus d'aisance, plus de tonicité, plus de confiance"

Bonus

 **Séance guidée – 6' pour s'échauffer**

 6 MIN

Un échauffement de 6 minutes pour réveiller ton corps en douceur et préparer tes muscles avant n'importe quelle séance.

Conseils pratiques

- 🌸 Planifie tes séances à l'avance dans ton agenda
- 🌸 Garde ton tapis et ton matériel prêt à l'emploi
- 🌸 Hydrate toi avant et après tes séances
- 🌸 Privilégie la régularité plutôt que l'intensité
- 🌸 Écoute ton corps : adapte toujours les exercices si nécessaire



"Prends soin de ton corps, c'est le seul endroit où tu es obligé de vivre"

J. Rohn

🌟 Et ensuite ?

Bravo, tu viens de terminer ton programme Forme & Vitalité !

En seulement 1 mois tu as:

- réveillé ton énergie
- raffermi abdos, bras, cuisses et fessiers
- instauré une routine réaliste et efficace

Mais ce n'est que le début ! 🌟

Pour obtenir des résultats durables, il est essentiel de continuer à bouger régulièrement.

Tu as maintenant plusieurs options pour prolonger ta progression:

👉 **Continuer ce programme sur 2 ou 3 mois** (4x / 3 séances par semaine)

Refaire le cycle en gardant la même structure, tu verras encore plus de changements.

👉 **Passer à la version plus dynamique** (4x / 5 séances par semaine)

Ce programme existe aussi en 5 séances par semaine avec des séances de renforcement global et de mobilité.

[JE DÉCOUVRE LE PROGRAMME](#)

👉 **Programme Ventre Plat** (4x / 3 séances par semaine)

Cibler une zone précise. Si tu veux affiner ta taille et renforcer ton centre, le programme Abdos Ventre Plat est la suite idéale.

[JE DÉCOUVRE LE PROGRAMME](#)

Tu es sur le bon chemin !

Bravo d'avoir commencé, et surtout... continue pour toi ✨

Séverine,
Coach Pilates & Fondatrice de Fit & Flow

*Bien dans ton Corps,
Bien dans ton Flow*

