



Force & *Énergie*

1 mois pour être au top



✨BIENVENUE DANS TON PROGRAMME *FORCE & ÉNERGIE* ! ✨

Bravo, tu as décidé de relever le défi Fit & Flow : consacrer 1 mois complet à ta remise en forme

Ce programme a été conçu pour t'apporter

- plus de force et de tonicité
- de l'énergie au quotidien
- une posture plus solide et plus légère
- la confiance de voir ton corps progresser semaine après semaine

Avec 5 séances par semaine (15 à 20 minutes), tu vas booster tes résultats en seulement 1 mois.

Ce programme est fait pour toi si :



- 🌸 Tu veux des résultats visibles rapidement
- 🌸 Tu as déjà pratiqué un peu ou tu veux passer au niveau supérieur
- 🌸 Tu aimes relever des défis motivants
- 🌸 Tu veux un programme complet, varié et structuré : abdos, bras, cuisses, fessiers + mobilité.

Comment suivre le programme ?

Durée : 4 semaines

Fréquence: 5 séances/semaine (15 à 20 minutes chacune)

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


 **Astuce Fit & Flow**: "Ne cherche pas la perfection. L'essentiel est de garder le rythme : 5 séances par semaine, même courtes, font toute la différence."

Programmation semaine par semaine






SEMAINE 1 – Réactiver toutes les zones

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
SÉANCE 4	• Full Body Sculpt – Tonique & Accessible	🕒 20 MIN
SÉANCE 5	• Mobilité du dos – Bouger sans douleur	🕒 22 MIN

 **Objectif**: Réveiller ton corps, activer toutes les zones, poser les bases.

 **Astuce Fit & Flow**: "Avance à ton rythme et concentre toi sur les sensations : l'important est de réactiver ton corps."






SEMAINE 2 – Construire sa tonicité

SÉANCE 1	<ul style="list-style-type: none">• Abdos ventre plat – bas du ventre	 15 MIN
SÉANCE 2	<ul style="list-style-type: none">• Bras forts et toniques – sans matériel	 19 MIN
SÉANCE 3	<ul style="list-style-type: none">• Intérieur de cuisses & fessiers – Galbe & tonicité	 20 MIN
SÉANCE 4	<ul style="list-style-type: none">• Full Body Sculpt – avec ballon de paille	 21 MIN
SÉANCE 5	<ul style="list-style-type: none">• Mobilité des épaules – Retrouver l'amplitude	 20 MIN

 **Objectif:** Renforcer avec plus de variété tout en protégeant les articulations.

 **Astuce Fit & Flow:** “Travaille avec contrôle plutôt qu’avec vitesse : c’est la qualité des mouvements qui sculpte la tonicité.”

SEMAINE 3 – Consolider les bases

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
SÉANCE 4	<ul style="list-style-type: none">• Full Body Sculpt – Tonique & engagé	 20 MIN
SÉANCE 5	<ul style="list-style-type: none">• Libérer ses hanches – Gagner en Fluidité	 19 MIN

 **Objectif:** Améliorer ton endurance musculaire et ta posture globale

 **Astuce Fit & Flow:** “Reviens régulièrement sur les placements appris : consolider les bases, c’est progresser sans se blesser.”


🌸 SEMAINE 4 – Passer au niveau supérieur

SÉANCE 1	• Abdos ventre plat – avec ballon de paille	🕒 14 MIN
SÉANCE 2	• Dos fort & Épaules solides – Améliorer sa posture	🕒 17 MIN
SÉANCE 3	• Cuisses/Fessiers – culotte de cheval	🕒 20 MIN
SÉANCE 4	• Full Body Sculpt – avec haltères	🕒 18 MIN
SÉANCE 5	• Étirements bas du corps – Libérer les tensions	🕒 15 MIN

 **Objectif:** Consolider tes acquis et ressentir une transformation complète

 **Astuce Fit & Flow:** “Ose aller plus loin, mais garde l’écoute de ton corps : le vrai niveau supérieur c’est la régularité.”

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 dans ton agenda comme un vrai rendez-vous
- 🌸 N'oublie pas de respirer profondément : chaque expiration renforce ton centre
- 🌸 Hydrate toi avant et après chaque séance
- 🌸 Prends quelques minutes pour t'étirer après chaque séance
- 🌸 Célèbre tes progrès semaine après semaine, même les plus petits



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

J. Rohn

✨ Et ensuite ?

Bravo, tu as terminé ton programme Force & Énergie !

En 1 mois tu as:

- raffermi et tonifier l'ensemble de ton corps
- amélioré ta posture et ta mobilité
- gagné en confiance et en énergie

Mais ce n'est que le début ! ✨

Pour aller plus loin, tu peux :

👉 **Continuer ce programme sur 2 ou 3 mois** (4x / 5 séances par semaine)

Tes résultats seront encore plus visibles

👉 **Cibler une zone précise avec le Programme Ventre Plat** (4x / 3 séances par semaine)

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

[JE DÉCOUVRE LE PROGRAMME](#)

Ton corps a déjà évolué. En gardant ce rythme, tu peux atteindre ton meilleur équilibre.

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

Séverine,
Coach Pilates & Fondatrice de Fit & Flow

*Bien dans ton Corps,
Bien dans ton Flow*

