



# 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	• 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
SÉANCE 4	• Full Body Sculpt – avec ballon de paille	🕒 21 MIN
SÉANCE 5	• 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	• Abdos ventre plat – Taille fine	🕒 19 MIN
SÉANCE 2	• Bras fermes & épaules solides – avec élastique	🕒 18 MIN
SÉANCE 3	• Cuisses fermes & galbées – Renfo 360°	🕒 17 MIN
SÉANCE 4	• Full Body Sculpt – Tonique & engagé	🕒 20 MIN
SÉANCE 5	• 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 4	• 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.

Tous les programmes sont accessibles en illimité via l’abonnement mensuel premium.

**JE DÉCOUVRE L’ABONNEMENT**

Sans engagement – 7 jours pour tester gratuitement

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*

