



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.

👉 **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.

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

JE DÉCOUVRE L'ABONNEMENT

Sans engagement - 7 jours pour tester gratuitement

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*

