



LE CENTRE MÉDICAL STAY STRONG EST HEUREUX DE VOUS ANNONCER LA

REPRISE DES COURS COLLECTIFS

Consultez l'horaire et le descriptif des cours & inscrivez-vous
le plus rapidement possible !

www.centre-stay-strong.be

INSCRIVEZ-VOUS DÈS AUJOURD'HUI EN CONTACTANT NOTRE ÉQUIPE :

Margaux Vanneste
Kinésithérapeute
pédiatrique

kine.vanneste@gmail.com
+32 493 74 75 00

Maxime Frennet
Personal Trainer

maxime.frennet97@gmail.com
+32 472 06 05 13

Diego de Harlez
Personal Trainer

diegoharlez@gmail.com
+32 472 08 58 47

Fit & Run

Marche
nordique

Pilates

Circuit
training

NOS COURS COLLECTIFS

Consultez l'horaire et le descriptif des cours & inscrivez-vous le plus rapidement possible auprès de nos spécialistes.



DESCRIPTIF COURS COLLECTIFS

Sachez que votre sécurité est notre priorité #1. La séance se déroulera dans le respect des mesures sanitaires actuelles.

C.A.F. (CUISSSES/ABDOS/FESSIERS)

Vous souhaitez tonifier votre corps et sculpter votre silhouette ? Ce cours est fait pour vous. Durant les séances, vous aurez l'occasion de travailler le bas de votre corps tout en sollicitant les muscles profonds et, en raffermissant la sangle abdominale ainsi que vos fessiers. De plus, ce cours vous permettra de développer votre souplesse et de parfaire votre posture. Votre condition physique globale s'améliorera elle aussi avec le temps. Il va de soi que l'intensité des exercices sera adaptée en fonction du niveau de chacun. N'hésitez plus et rejoignez nos professionnels du sports pour des cours d'abdos fessiers égayants et dynamiques !

Mardi 18h30 - 19h30

Avec Maxime

Mercredi 19h00 - 20h00

Avec Diego



[Pour plus d'informations contactez](#)

Maxime Frennet

Personal Trainer

maxime.frennet97@gmail.com

+32 472 06 05 13

Diego de Harlez

Personal Trainer

diegoharlez@gmail.com

+32 472 08 58 47



DESCRIPTIF COURS COLLECTIFS

Sachez que votre sécurité est notre priorité #1. La séance se déroulera dans le respect des mesures sanitaires actuelles.

CIRCUIT TRAINING

Repoussez vos limites et défiez votre mental avec nos cours de crosstraining, des séances dynamique d'exercices fonctionnels* et polyarticulaires full body ou plus spécifiques et accessibles à tous ! Peu importe votre objectif ou votre niveau sportif, que vous ayez envie d'une petite remise en forme ou que vous soyez débutant ou amateur, ce cours est fait pour vous ! Nos experts du sport sont à votre écoute afin de construire avec vous un schéma d'entraînement spécifique, approprié à vous et à vos envies/besoins. Avec nos deux cours par semaine, nous vous assurons des séances courtes et dynamiques ainsi qu'un suivi personnalisé.

Mardi 19h30 - 20h30

Avec Maxime

Mercredi 18h00 - 19h00

Avec Diego



[Pour plus d'informations contactez](#)

Maxime Frennet

Personal Trainer

maxime.frennet97@gmail.com

+32 472 06 05 13

Diego de Harlez

Personal Trainer

diegoharlez@gmail.com

+32 472 08 58 47



*Travail de gainage constant dans la plupart des exercices fonctionnels.

DESCRIPTIF COURS COLLECTIFS

Sachez que votre sécurité est notre priorité #1. La séance se déroulera dans le respect des mesures sanitaires actuelles.

FIT & RUN

Vous cherchez à prendre l'air, à faire une activité physique avec une chouette ambiance dans un décor verdoyant ? Ne cherchez plus ! Venez découvrir le fit&run qui est un cours collectif alliant la course à pied et le renforcement musculaire global. Profitez par la même occasion d'un running dans le magnifique bois de la cambre. Le tout associé à du fitness et encadré par des professionnels du sports. Que vous soyez débutant ou coureur expérimenté, que vous cherchez à vous dépasser ou juste à trouver un rythme d'activité physique, ce cours est fait pour vous et est accessible à tous ! N'attendez plus et inscrivez-vous pour la reprise des cours collectifs au sein de notre centre Stay Strong. A très vite !

Mardi 17h30 - 18h30

Avec Maxime

Mercredi 20h00 - 21h00

Avec Diego



[Pour plus d'informations contactez](#)

Maxime Frennet

Personal Trainer

maxime.frennet97@gmail.com

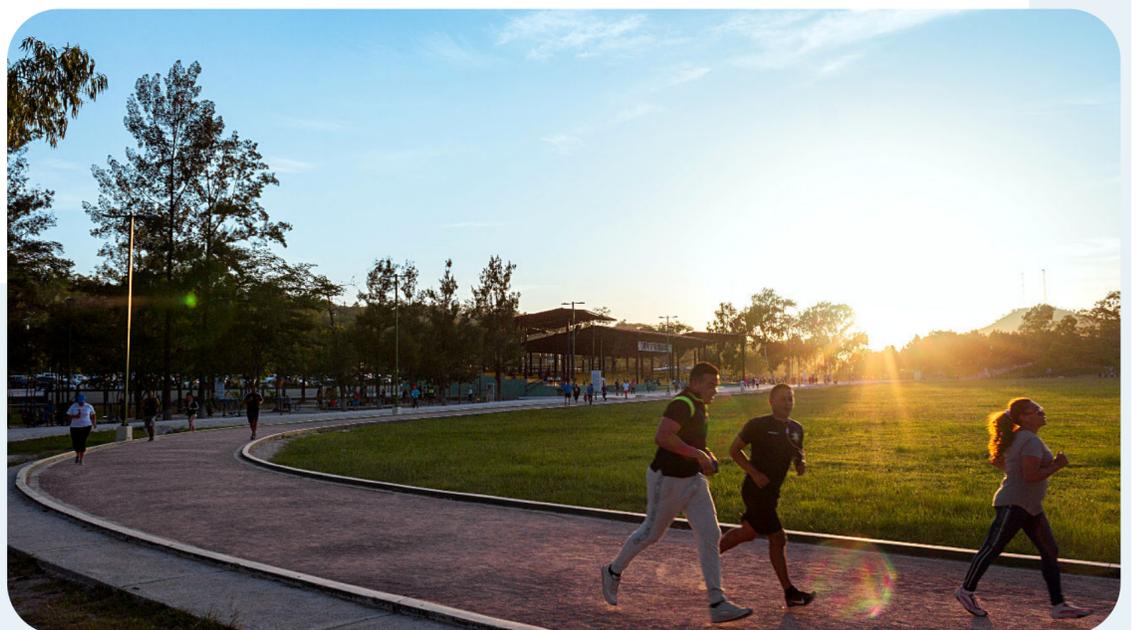
+32 472 06 05 13

Diego de Harlez

Personal Trainer

diegoharlez@gmail.com

+32 472 08 58 47



DESCRIPTIF COURS COLLECTIFS

Sachez que votre sécurité est notre priorité #1. La séance se déroulera dans le respect des mesures sanitaires actuelles.

MARCHE NORDIQUE

Tonification du corps, amélioration de la respiration et de l'endurance, fortification des os, aide à l'amincissement, ... Nombreux sont les bienfaits physiques et psychologiques que vous procurera la marche nordique. De plus, un autre avantage de ce sport est qu'il est ouvert à tous et à toutes. Qu'importe votre âge ou condition physique, notre équipe prendra le temps de toujours adapter le cours à votre niveau. N'attendez plus et alliez le plaisir à l'agréable en venant marcher à travers le décor verdoyant du bois de la cambre. Il nous tarde de marcher à vos côtés !

Mercredi après-midi

 **Bois de la Cambre**



[Pour plus d'informations contactez](#)

Margaux Vanneste

Kinésithérapeute pédiatrique

kine.vanneste@gmail.com

+32 493 74 75 00



DESCRIPTIF COURS COLLECTIFS

Sachez que votre sécurité est notre priorité #1. La séance se déroulera dans le respect des mesures sanitaires actuelles.

PILATES

Le Pilates est une méthode d'entraînement physique s'inspirant du yoga, de la danse et de la gymnastique qui permet une prise de conscience du corps. Cette méthode de gymnastique douce combine mouvements et respiration profonde. Elle vous permettra de : mobiliser, renforcer, assouplir, stabiliser et relaxer le corps via un travail sur les chaînes musculaires, un renforcement en profondeur des muscles du tronc, des muscles profonds de l'abdomen, du plancher pelvien et un auto-agrandissement de la colonne. Concentration, contrôle, précision et fluidité sont les mots d'ordres de cette séance qui vous fera le plus grand bien !

Lundi 19h - 20h

Avec Margaux



[Pour plus d'informations contactez](#)

Margaux Vanneste

Kinésithérapeute pédiatrique

kine.vanneste@gmail.com

+32 493 74 75 00



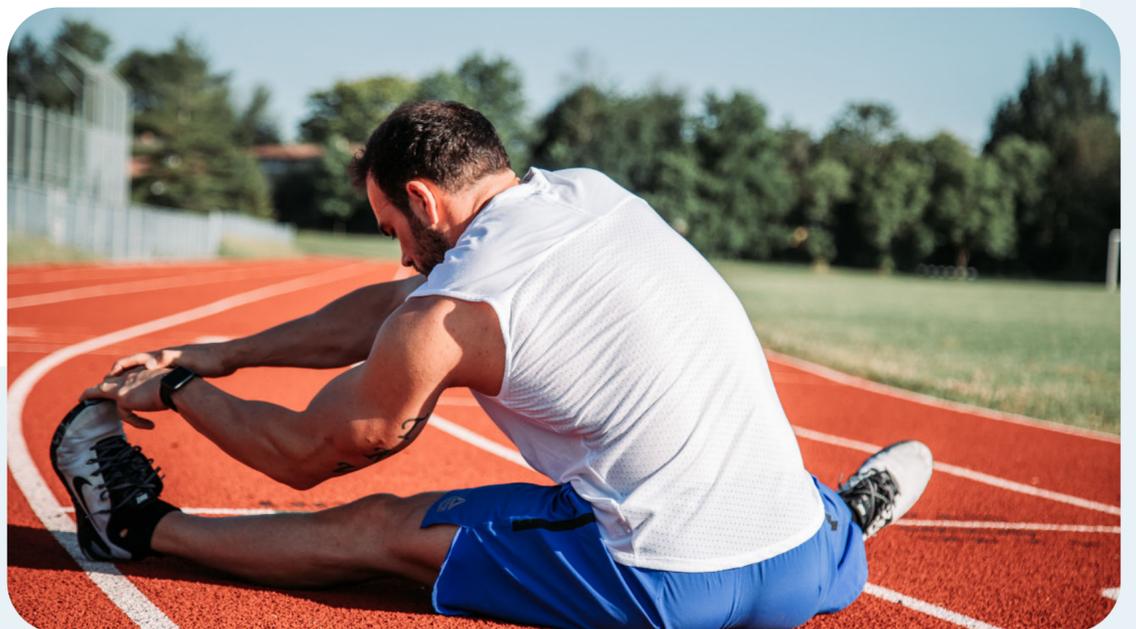
DESCRIPTIF COURS COLLECTIFS

Sachez que votre sécurité est notre priorité #1. La séance se déroulera dans le respect des mesures sanitaires actuelles.

STRETCHING

Besoin d'une bonne séance d'étirement ? Le cours de stretching est fait pour vous ! Venez travailler votre souplesse et améliorer la mobilité de vos muscles et articulations, et ce tout en douceur. Sportif aguerri ? Ne négligez pas la puissance du stretching sur la prévention des blessures et sur votre bien-être personnel. Inscrivez-vous dès maintenant à nos séances de stretching spécialisées.

Mercredi 17h00 - 18h00



[Pour plus d'informations contactez](#)

Diego de Harlez
Personal Trainer

diegoharlez@gmail.com

+32 472 08 58 47

