

Ménopause & Sport: Il n'est jamais trop tard pour rayonner

COMPRENDRE L'URGENCE D'AGIR



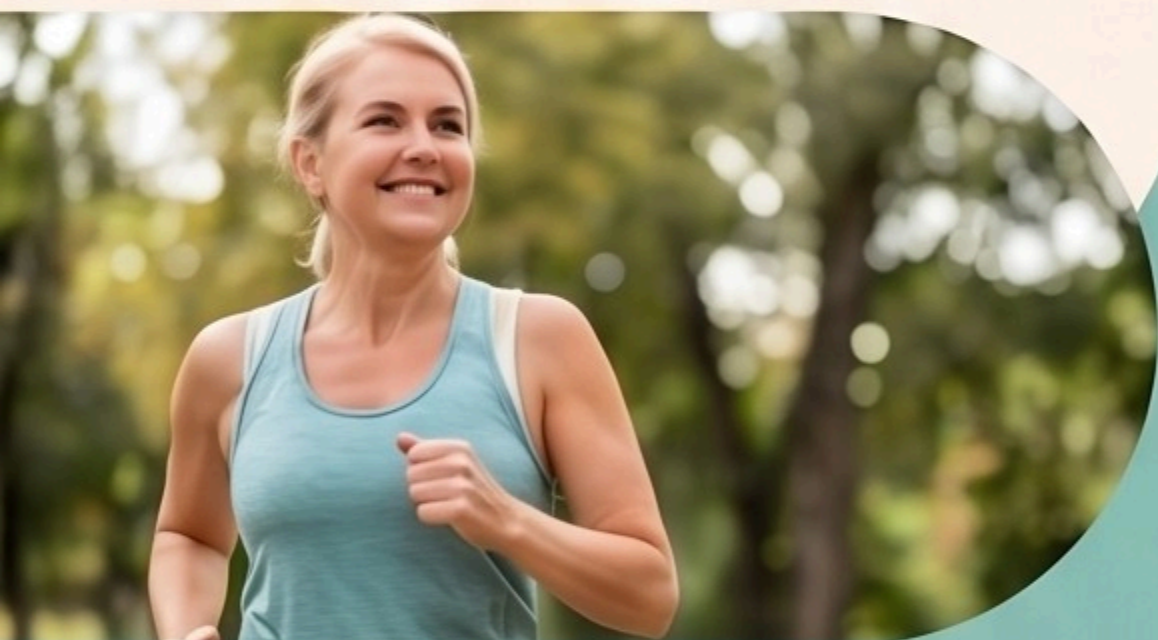
-1% À-2% DE MASSE MUSCULAIRE PAR AN

C'est la perte moyenne constatée après 50 ans sans activité de renforcement adaptée.



LA LOI DE L'ADAPTATION OSSEUSE

L'os se densifie uniquement s'il est soumis à des contraintes mécaniques régulières.



DÉBUTANT? AUCUN PROBLÈME !

Le corps s'adapte à tout âge grâce à une progression douce et contrôlée.

VOTRE ACCOMPAGNEMENT SUR-MESURE



LE "COCKTAIL SPORTIF" IDÉAL

Combinaison de renforcement musculaire, Pilates (visio/replay) et programmes personnalisés avec Andrew coach



DIRECT VISIO



REPLAY

ZÉRO CONTRAINTE, JUSTE DES ADAPTATIONS

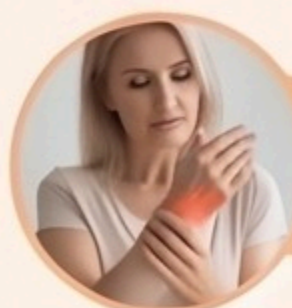
Choisissez des cours en direct ou en replay selon votre quotidien.



UN CORPS PLUS FORT, UN ESPRIT SEREIN

Amélioration du sommeil, du moral et réduction des symptômes liés à la ménopause.

RISQUE



Perte osseuse



Santé Cardiaque



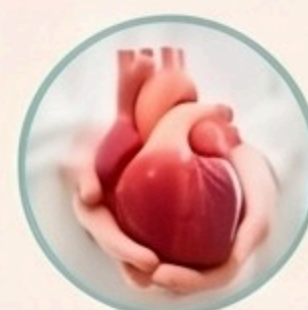
Métabolisme

IMPACT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

BÉNÉFICE



Prévention de l'ostéoporose par contrainte mécanique



Risque divisé par 8,5 par rapport aux sédentaires



Améliore la sensibilité à l'insuline de 35 à 50%