

PHILOSOPHIE FIRST TRAINING

Nous sommes conscients que **notre santé et notre qualité de vie sont influencées positivement par l'activité physique.**

Grand nombre de personnes sont disposées à la pratiquer régulièrement, mais l'offre des centres et clubs dits «traditionnels» ne satisfait pas ou plus totalement et ce, principalement à cause de résultats souvent éloignés de ceux espérés.

First Training est né de nombreuses années d'expérience dans le domaine de la remise en forme.

On constate la nécessité de chacun de se rapprocher d'une activité physique spécifique pour améliorer concrètement sa qualité de vie. C'est la raison pour laquelle, **nous avons opté depuis plusieurs années pour une mutation de la remise en forme «standard» vers le domaine beaucoup plus pointu de la santé.**

VOUS N'ÊTES PAS TRÈS SPORTIF(VE) ET SOUHAITEZ RETROUVER UNE MEILLEURE CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE, RETROUVER UN VENTRE PLUS PLAT, TONIFIER VOS MUSCLES, OU ENCORE RETROUVER UNE JOLIE POSTURE ?

L'UNIVERS FIRST TRAINING

La Villa, un cadre très agréable dans un environnement de premier ordre au centre-ville, (sur l'axe Galeries Lafayette - Centre Courier), des services réellement personnalisés, des appareils et activités uniques, une méthodologie d'entraînement en exclusivité dans la région, vous permettent ainsi de franchir une nouvelle étape dans l'amélioration de votre bien-être au quotidien. **Sportif ou soucieux de votre bien-être, l'éventail des exercices et activités proposées est si large que chacun peut y trouver son intérêt, débutants comme confirmés, jeunes ou moins jeunes.**



La Villa



PERSONAL TRAINING - SEANCES MINI GROUPEES

PUBLI-REPORTAGE



SPORT - BIEN ÊTRE

Jeunes, seniors, sportifs occasionnels ou en compétition, sédentaires, femmes enceintes, personnes avec problèmes de dos, personnes recherchant une perte de poids et/ou une tonification du galbe musculaire, une amélioration de la posture ou simplement, un moment de détente et ce, quel que soit votre budget, nous trouverons la solution adaptée.



SANTÉ

VOUS VOUS ENTRAÎNEZ RÉGULIÈREMENT ET VOULEZ OPTIMISER VOS PERFORMANCES DANS LA PRATIQUE DE VOTRE SPORT ?



La Villa



ESPACE CARDIO-TRAINING



SALLE PILATES - ARKE CORE TRAINING



HUBERT MOTION LAB by LPG

