

FIRST TRAINING, POUR QUI ?

/ Vous n'êtes pas très sportif(ve) et souhaitez retrouver une meilleure condition physique générale, retrouver un ventre plat, tonifier vos muscles, ou encore retrouver une jolie posture ?

OU AU CONTRAIRE :

/ Vous vous entraînez régulièrement et voulez optimiser vos performances dans la pratique d'un sport ?

L'éventail des exercices et activités proposées au studio est si large que chacun peut y trouver son intérêt, débutants comme confirmés, jeunes ou moins jeunes.

QUELLES SONT NOS SPÉCIFICITÉS ?

/ Un lieu unique au centre ville d'Annecy :

La Villa FIRST TRAINING.

/ Numerus clausus :

Nombre de membres volontairement limité.

/ Services 100 % personnalisés et /ou individualisés.

Résultats réels quel que soit votre âge, votre condition physique, vos objectifs et vos éventuels soucis de santé.

/ Matériels et appareils haut de gamme :

Compétence de l'ensemble de nos personal trainers.

/ L'accès au centre se fait uniquement sur RDV

et s'effectue grâce à un code personnel, afin de vous garantir confidentialité, sérénité des lieux, qualité et exclusivité des services proposés.

QUELLES SONT NOS PRESTATIONS ?

Séances en mini-groupes : **4 personnes**

Séances semi-privées personnalisées : **2 ou 3 personnes**

Séances privées individualisées : **1 personne**

Séances de 30 à 60 minutes

VOUS ALLEZ FRANCHIR UNE NOUVELLE ÉTAPE DANS L'AMÉLIORATION DE VOTRE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN.

COMMENT NOUS CONTACTER ?

/ Par e-mail : contact@first-training.com

/ Par téléphone : **07 86 44 22 12** auprès de notre secrétariat

/ En complétant notre questionnaire de santé, motivations et objectifs en ligne disponible à la rubrique «contact» de notre site internet : www.first-training.com



Axe Galeries Lafayette / Centre Courrier
Parking Privé - Visites uniquement sur rendez-vous.

First

TRAINING

PERSONAL
TRAINING
STUDIO

Centre novateur dans le domaine de la santé et de la mise en forme personnalisée et /ou individualisée.



**EFFET SECONDAIRE FIRST TRAINING :
RISQUE D'ACCOUTUMANCE AU BIEN-ÊTRE**



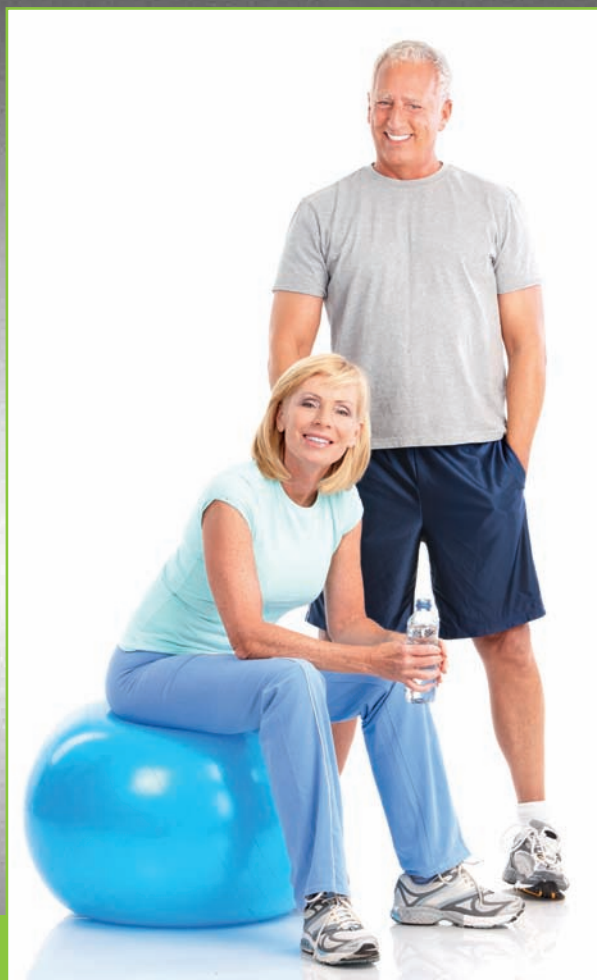
La Villa FIRST TRAINING
12, boulevard du Lycée - 74000 ANNECY

www.first-training.com

Des résultats concrets dans les domaines suivants :

SANTÉ

- / Soulager les tensions.
- / Retrouver force, souplesse et mobilité au quotidien très rapidement.



BIEN-ÊTRE & BEAUTÉ

- / L'activité adaptée et modérée a un impact fondamental sur la santé, sur votre bien-être au quotidien.
- / Travail postural, tonification de votre silhouette, transformation de vos graisses en muscles.



SPORT

- / Seule une préparation parfaitement ciblée vous permettra d'améliorer vos résultats et performances.
- / Entraînement de haut niveau : physique, technique et mental.

