



# DS Performance

25 ANS D'EXPÉRIENCE DANS LA PRÉPARATION PHYSIQUE



# PERSONAL TRAINING

ACCESSIBLE  
À TOUTES PERSONNE (DÈS 16 ANS)

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS:** 0496/330282  
DAMIEN@DIMENSION-SPORT.BE - WWW.DIMENSION-SPORT.BE

**DS Performance c'est 25 ans d'expérience** dans la préparation physique, une équipe dynamique de professionnels, une approche individuelle créative, réfléchie et motivante.

Notre approche consiste en **l'accompagnement sur mesure d'une personne** dans une démarche de changement physique et mental, à un moment clé de sa vie, à partir des besoins qu'elle exprime. Le Coaching l'amène durablement à plus de performance et de succès, d'autonomie et de réalisation de soi, grâce au développement de son potentiel et de son savoir-faire.

**Accessible à toutes personnes (dès 16 ans) ayant un objectif physique et/ou de santé.**

Que vous ayez envie ou besoin de mincir, redécouvrir votre silhouette après une grossesse, vous aider à lutter contre une maladie, voire ralentir le processus (ex: Sclérose en plaque, fibromyalgie, ...) , développer votre musculature, retrouver l'énergie, évacuer le stress et ressentir le bien-être , préparer votre corps pour les sports d'hiver ou encore évoluer dans le sport que vous pratiquez, **le Personal Training est fait pour vous !** Nous vous apportons un service personnalisé, fonctionnel et motivant qui va vous permettre d'atteindre vos objectifs.

Possibilités d'accompagnements : chez vous, à votre domicile ou chez nous ...

- 10 séances valables sur une durée de 3 mois. Coaching individuel, DUO ou TRIO.
- Programme PDF avec photos à faire par vous-même et actualisé toutes les 6 semaines.
- Accompagnement sur demande.

**Attention** de ne pas perdre de vue que ce programme est un complément à une hygiène de vie SAINE ! Pas de résultats possibles sans une alimentation adéquate ainsi qu'une bonne santé.



**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS: 0496/330282**

**DAMIEN@DIMENSION-SPORT.BE - WWW.DIMENSION-SPORT.BE**