

A woman with blonde hair, wearing a black t-shirt with 'SPENSUS' written on it, is smiling and performing a suspension exercise. She is holding onto a rope that is attached to a ceiling bar. The background shows a window and some gym equipment. The entire image has a blue tint.

INNOVEZ VOTRE ESPACE FITNESS AVEC SUSPENSUS

Le Suspensus a été créé dans le but de perfectionner les entraînements en suspension, qui étaient auparavant menées avec une seule équipe, le Swing. De cette manière, nous ajoutons trois autres dispositifs : le Lira, le Power Balance et le PowerCord, les deux dernières équipes étant exclusives de Suspensus.

Le Suspensus suit les mêmes 6 principes de la méthode Pilates originale, cependant, comme il est exécuté sur 4 dispositifs de suspension, ses classes peuvent devenir plus dynamiques et plus challenge!



**VENEZ FAIRE
L'EXPÉRIENCE DE
SUSPENSUS ET
CRÉER LA SURPRISE!**

SUS
PEN
SUS

Il y a plus de 400 exercices variés qui peuvent être appliqués à tous vos élèves, du débutant à l'avancé, des enfants aux personnes âgées, des patients pathologiques aux athlètes de haut niveau. Notre méthodologie de cours est très dynamique et totalement pratique, en se concentrant toujours sur les situations quotidiennes réelles.

Dans votre studio, vous pouvez proposer des cours exclusifs de Suspensus ou l'associer à vos cours de Pilates ou de Fitness, en vous différenciant de vos concurrents.



SUSPENSUS

SUSPENSUS EST CONNU POUR SES EXERCICES CLINIQUES SUR LES ÉQUIPEMENTS DE SUSPENSION.

Il est possible de traiter les pathologies de la colonne vertébrale, du genou, de l'épaule, du col utérin, entre autres, par un entraînement en suspension, avec des techniques conscientes développées exclusivement à cette fin.

Notre base pour la création de nouveaux exercices est de comprendre quel est le but et l'applicabilité pour nos étudiants.

Les seniors aiment les classes de Suspensus, car ils peuvent revivre des défis, chacun à leur niveau.

Les enfants s'amuse en faisant du sport et ont de nombreux avantages.

Les athlètes performants sont en mesure d'extraire le maximum de leur potentiel et peuvent toujours s'améliorer dans leur discipline.

Prix : 450.00 Franc Suisse
Dates :24 et 25 novembre

Chez Fit Me
www.fitme.biz

