

NEWSLETTER

Octobre 2026

Body Positive

On a commencé... alors, on continue !

La rentrée est passée, les premières séances sont derrière nous...
Et vous savez quoi ? Vous êtes toujours là !

Vous avez commencé.

Vous avez transpiré.

Vous avez soufflé.

Vous avez parfois râlé...

Mais surtout, vous n'avez pas lâché !

Et maintenant ?

On continue !

Parce que le plus difficile, ce n'est pas toujours de commencer...

C'est de garder le rythme et de ne pas laisser le canapé gagner la partie !

Bouger, c'est gagner !

Chaque séance compte.

Un peu plus de souffle,

un peu plus de force,

un peu plus d'endurance...

Le cœur travaille, les muscles se renforcent, le corps devient plus tonique et, petit à petit, on se sent mieux.

On bouge, on renforce,

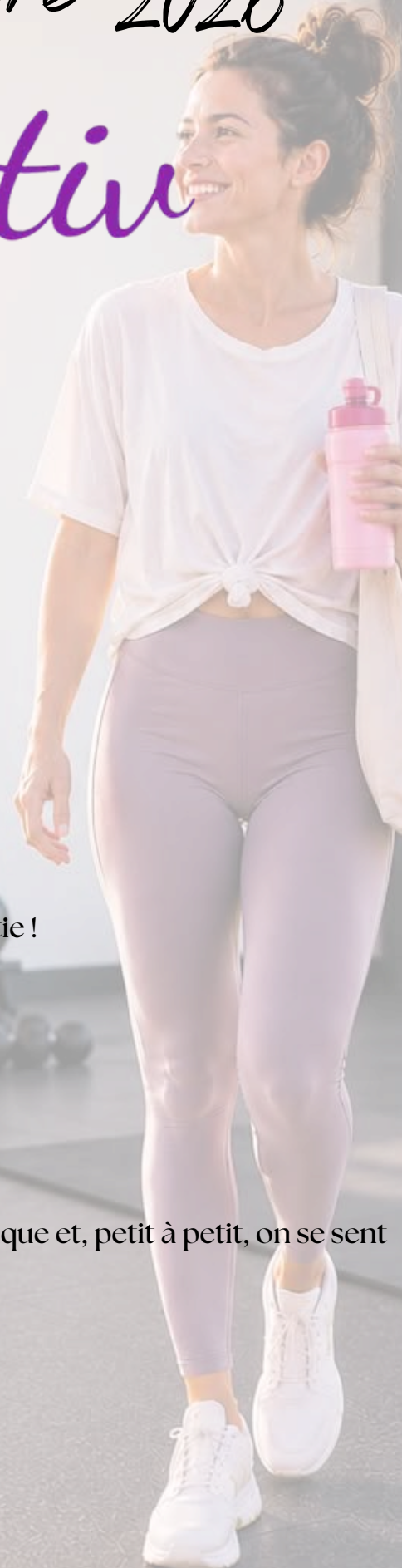
on respire, on avance !

Pas besoin d'être un champion.

Pas besoin d'aller vite.

L'important, c'est de bouger...

et surtout d'y retourner !



Et dans la tête, ça fait du bien !

Une séance de sport, c'est aussi un petit bouton « RESET ».

On arrive parfois fatigué, stressé, la tête pleine...

Et on repart plus léger.

On transpire, on se dépense, on oublie les soucis...

et on repart avec cette petite voix qui dit :

« Finalement, j'ai bien fait de venir ! »

Le secret ? La régularité !

Les progrès ne viennent pas en une séance.

Ils se construisent petit à petit.

Une répétition.

Une séance.

Une semaine.

Puis une autre...

Et un jour, on réalise :

« Tiens... je suis capable de faire ça maintenant ! »

C'est ça, le sport :

On commence petit,

on avance à son rythme,

et on finit par aller plus loin qu'on ne l'imaginait !

Alors, on garde le cap ?

La motivation ne sera pas toujours au rendez-vous.

Certains jours, elle prendra même probablement congé !

Mais pas grave.

On vient quand même.

Parce qu'après l'effort vient la satisfaction.

Après les courbatures vient la progression.

Et après une séance... vient la prochaine !

On transpire, on sourit,

on avance, on grandit !

Alors, enfiler vos baskets, laissez le canapé bouder dans son coin...

Et surtout :

On garde le rythme,

on garde le sourire,

et on continue à se faire du bien !

Parce que finalement...

Commencer, c'est bien.

Continuer, c'est mieux.

Et persévérer... c'est le meilleur moyen de devenir fier de soi !



Informations pour les cours de septembre



Attention, séance ménage ! Les lavettes vont glisser... et les muscles vont déguster !

Matériel :

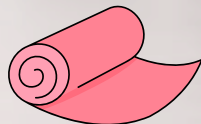


Une paire de slidepads ou de lavettes



Après avoir trouvé la motivation en septembre, octobre va tester votre persévérance !

Matériel :



Ça va accélérer...
ça va transpirer...
ça va chauffer... 🔥
et surtout... ça va progresser !

