



## Power Plate vous coache à la maison !

1 décembre 2016

Besoin d'une remise en forme, de vous tonifier, de vous afficher ? Si la réponse est oui mais que vous êtes allergique aux salles de sport ou que vous manquez de temps, Powerplate vous offre un coaching à domicile ! Comment ça marche ? Il suffit de disposer d'une Powerplate personnelle et d'une webcam et le cours sera dispensé par un coach agréé Powerplate via skype, capable ainsi de corriger votre posture et de garantir un entraînement rapide et efficace. En effet, grâce aux vibrations de la plateforme, les muscles sont sollicités à 97% contre 30% traditionnellement. De fait, il suffit de quelques minutes régulières d'entraînement pour obtenir les mêmes résultats qu'avec des heures d'exercices en salle. Le coût ? 10€ seulement par séance et en ce moment les 3 premières sont offertes ! S.J.

*Powerplate est comme un dispositif médical et dispose de nombreuses études scientifiques. Le modèle compact peut trouver sa place dans de petits espaces et s'emporter partout grâce à son sac de transport. Plus d'infos sur [www.power-plate.fr](http://www.power-plate.fr)*



## POWERPLATE VOUS COACHE À LA MAISON !

Besoin d'une remise en forme, de vous tonifier, de vous affiner ? Si la réponse est oui mais que vous êtes allergique aux salles de sport ou que vous manquez de temps, Powerplate vous offre un coaching à domicile ! Comment ça marche ? Il suffit de disposer d'une Powerplate personnelle et d'une webcam et le cours sera dispensé par un coach agréé Powerplate via skype, capable ainsi de corriger votre posture et de garantir un entraînement rapide et efficace. En effet, grâce aux vibrations de la plateforme, les muscles sont sollicités à 97 % contre 30 %

traditionnellement. De fait, il suffit de quelques minutes régulières d'entraînement pour obtenir les mêmes résultats qu'avec des heures d'exercices en salle. Le coût ? 10 € seulement par séance et en ce moment les 3 premières sont offertes ! S.J.

*Powerplate est comme un dispositif médical et dispose de nombreuses études scientifiques. Le modèle compact peut trouver sa place dans de petits espaces et s'emporter partout grâce à son sac de transport. Plus d'infos sur [www.power-plate.fr](http://www.power-plate.fr)*