MFC
MONACO FIT COACHING

RÉVOLUTIONNEZ VOTRE EXPÉRIENCE DU SPORT

ELECTROSTIMULATION / EMS

VOTRE BIEN-ÊTRE, NOTRE PRIORITÉ

EN **20 MINUTES** OBTENEZ LES RÉSULTATS D'UNE SÉANCE DE **4 HEURES** DE SPORT

- **RENFORCEMENT** MUSCULAIRE **DE +30%**
- **UNE PERTE** DE POIDS **ACCÉLÉRÉE**
- **AMÉLIORE LE MÉTABOLISME** ET LES **PERFORMANCES SPORTIVES**
- **RÉATHLÉTISATION, CORRECTION DE LA POSTURE & TRAITEMENT DE LA DOULEUR**

NOS CENTRES À MONACO

Monte-Carlo Bay Hotel & Resort
40 Avenue Princesse Grace

Le Panorama,
57 Rue Grimaldi

+33 6 40 62 96 62

hello@monacofitcoaching.com

www.monacofitcoaching.com

SI VOUS AVEZ DES PROBLÈMES DE SANTÉ OU BIEN DES ANTÉCÉDENTS MÉDICAUX, MERCI DE LE PRÉCISER À L'ÉQUIPE

LES PRINCIPES DE L'ELECTRO-MUSCLE-STIMULATION (EMS)

Boostez vos performances avec l'électrostimulation : des résultats visibles en un temps record !
Découvrez la technologie EMS, une méthode innovante qui décuple l'efficacité de vos séances en seulement 20 minutes, soit l'équivalent de **4 heures de sport traditionnel**. Grâce à une combinaison intelligente, l'EMS active les fibres musculaires en profondeur, stimulant les muscles les plus difficiles à atteindre. En plus des contractions naturelles de votre corps, l'EMS envoie des impulsions ciblées sur des zones spécifiques, maximisant ainsi l'effort et **doublant vos résultats**. C'est la solution idéale pour ceux qui veulent optimiser leur temps et voir des progrès rapidement.
Gagnez du temps, ameliorez vos performances et passez à l'EMS dès maintenant !

INTERDICTIONS

× Stimulateur Cardiaque × Grossesse × Cancer × Epilepsie

CONTRE INDICATIONS

× Maladies neurologiques graves × Hernies abdominales ou inguinales × Diabète non traité × Maladies rénales × Hypertension non traitée × Artériosclérose à un stade avancé, troubles circulatoires artériels ou autres

TENUES RECOMMANDÉES

Pour vos séances, privilégiez une tenue confortable et pratique. Nous recommandons un t-shirt à manches longues ou 3/4 en coton (95%) et élasthanne (5%), **en évitant les tissus DryFit qui ne sont pas adaptés à la pratique de l'EMS**. Complétez votre tenue avec un biker short ou un legging long, pour une liberté de mouvement optimale. Prévoyez des baskets de sport pour un confort et un soutien supplémentaires.

DÉROULÉ D'UNE SÉANCE DYNAMIQUE ET PERSONNALISÉE

Présentez vous quelques minutes en avance pour vous immerger dans l'ambiance et échangez avec votre coach. Ce moment vous permettra de faire le point sur vos objectifs et votre condition du jour afin d'adapter la séance à vos besoins. Une fois équipé du matériel d'électrostimulation, le coach ajustera les intensités pour activer de façon ciblée chacun de vos groupes musculaires.
Place ensuite à **une session de 20 minutes ultra-efficace**, alternant des phases d'effort intense et de récupération, pour un entraînement optimisé qui maximise vos résultats en un minimum de temps.
À la fin de la séance, après avoir été déconnecté du matériel, profitez d'un moment de détente pour vous rafraîchir et vous changer – prêt à repartir plein d'énergie et de vitalité !

RECOMMANDATIONS

Durée de la session	Nombre de séances recommandées	Jusqu'à 9 zones musculaires activées en une seule séance
20 minutes	1 à 3 par semaine	Entraînement complet du corps

TARIFS

A l'unité sans abonnement	Abonnement 6 sessions	Abonnement 12 sessions
30€	150€	240€

Ne pas jeter sur la voie publique.