

Ensemble découvrons le contenu du DVD

Vous êtes en tenue de gym, détendue, vous avez fait un peu de place devant votre téléviseur, poussez le canapé, la table basse... Allons-y !

→ **Insérez le DVD dans votre lecteur...**

Voilà, Véronique de Villèle est avec vous.

Elle va en quelques mots vous faire découvrir le contenu de ce DVD et les exercices qu'elle a spécialement réalisés pour vous.

Vous avez passé l'intro ? Parfait.



Vous allez découvrir un menu « Entre Femmes » avec :

→ **5 exercices debout**

→ **5 exercices assis**

LE MENU

2 choix :



→ **Vous décidez de suivre tous les exercices** recommandés par Véronique en cliquant sur « Lancer tous les exercices ».



→ **Vous décidez de ne suivre qu'un exercice.** C'est très simple, lorsque vous choisissez un exercice (à gauche de votre écran), les parties du corps qui travaillent et se musclent pendant votre séance de Gym Tonic s'affichent en rouge sur la silhouette.

Un programme de Gym sur mesure !

VOUS AVEZ COMPRIS ? ALORS C'EST PARTI !



Roche

Alors découvrons et faisons ensemble ce programme d'accompagnement "Tonic" que j'ai préparé spécialement pour vous



La maladie est souvent assimilée à un sentiment de solitude !

Dans l'environnement professionnel ou familial, au quotidien, certaines patientes se heurtent à un manque de compréhension par rapport à leur pathologie. Or, il est indispensable de se sentir entourée, comprise et accompagnée durant son traitement.

C'est pourquoi Roche, en pensant à vous, a souhaité mettre en place une campagne de moyens échelonnés dans le temps, qui permettront de vous accompagner au quotidien.

Les outils développés sont simples, pédagogiques et innovants et ont été réalisés par des femmes qui vous ressemblent.

Dans un premier temps, nous comptons vous soutenir dans votre Remise en Forme, au quotidien.

ENTREtenir SA FORME PHYSIQUE... C'EST AUSSI ENTREtenir SON MENTAL !

Pour cela nous avons demandé à une professionnelle de la Gym Tonic de vous conseiller : Véronique de Villèle.

Accompagner les femmes dans leur quotidien

Ensemble découvrons le contenu du DVD

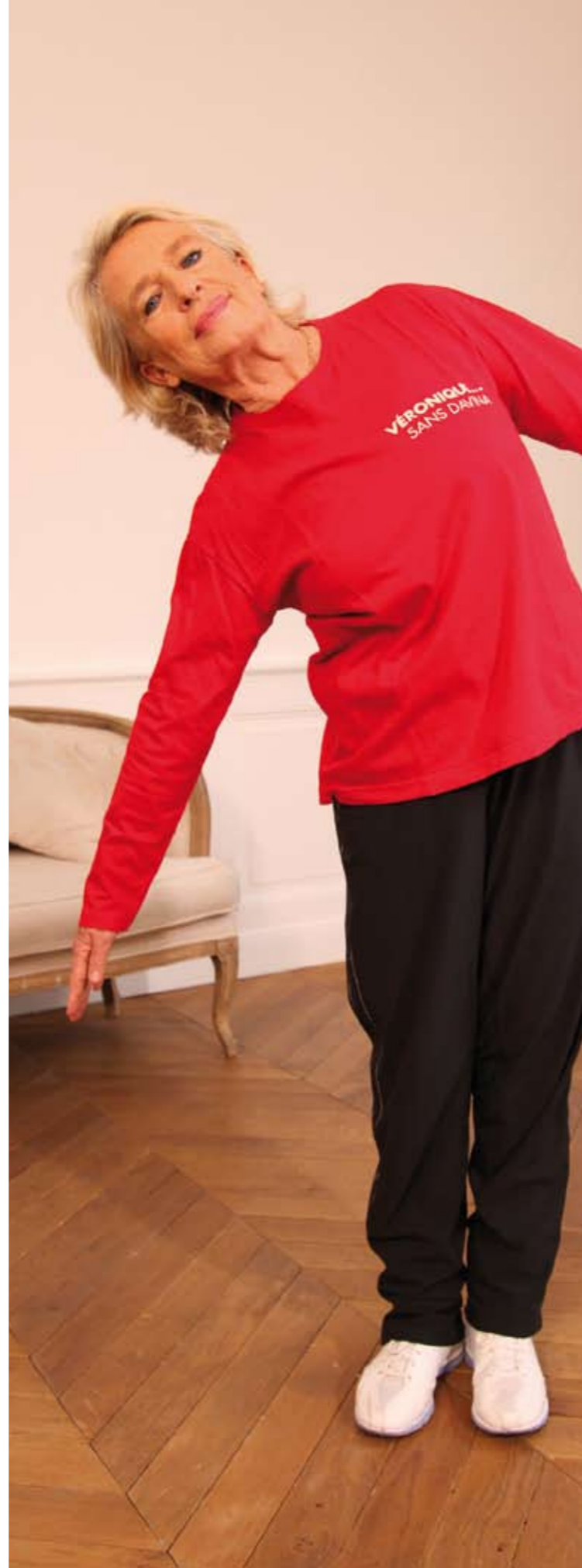
« Vous le savez comme moi, le mental et l'entourage familial ou amical sont primordiaux dans la thérapie de votre maladie. Tous les jours des femmes viennent à mes cours de gym, avec leurs soucis de santé, de famille, de couple, de travail ou d'argent. De se retrouver dans un univers avec de la musique et un accompagnement « dynamique » leur redonne de l'énergie et un meilleur mental.

QUAND LA TÊTE VA BIEN... LE CORPS VA BIEN !

Le choix des exercices

Je vous ai créé des exercices simples à réaliser chez vous ! Ces exercices ont été sélectionnés spécialement en fonction de votre pathologie. Ils font travailler certaines parties du corps afin de se remuscler, se redonner une meilleure forme physique. Je vous propose de travailler : votre ventre, votre taille, vos cuisses, le positionnement de votre dos, votre respiration... votre équilibre et le renforcement de vos bras au travers « d'exercices doux ». Une vraie Remise en Forme tout en douceur, dans la joie et la bonne humeur ! »

Véronique de Villele



LE PROGRAMME DE REMISE EN FORME :

Un DVD avec un contenu de 10 exercices de quelques minutes chacun :

- 5 exercices debout
- 5 exercices assis

Pour chaque exercice, un thème spécifique avec une partie présentation et explication des mouvements de l'exercice suivi d'une série animée en musique, sous les encouragements en direct de Véronique de Villele.

→ *Exercice d'équilibre debout*

Musculation : cuisses, fessiers, bas du ventre



→ *Exercice assis*

Musculation : ventre et cuisses

