

Studio Pilates

Remodelez votre silhouette et rééquilibrez votre posture grâce à une méthode douce et des exercices effectués au rythme de votre respiration.

Tone your body and re-align your posture thanks to a gentle technique aligned with your breathing.

icoone

À l'aide de cette arme anti-cellulite absolue, redessinez en douceur les courbes de votre silhouette sans agresser les tissus cutanés, en bénéficiant d'une technologie de pointe.

An advanced technique to reshape your curves, using non-invasive, micro-stimulations that target cellulite, without attacking cutaneous tissues.

wav-2 EMS TRAINING

Brûlez en douceur un maximum de calories et de graisses par un entraînement complet basé sur l'électro-stimulation musculaire, qui tonifie, sculpte et renforce. Nouveau et révolutionnaire.

Gently burn maximum calories and fatty tissues using a complete programme based on electrical stimulation of the muscles, which tones, shapes and strengthens the body. New and revolutionary.

TRIGGER POINT

Libérez vos tensions et vos déséquilibres musculaires grâce à une technique de compression ciblée qui dénoue vos groupes musculaires.

Free your tensions and muscular pain thanks to a compression technique that loosens your core body muscles.

GYROTONIC

Éliminez toute raideur de la colonne vertébrale avec cette méthode qui permet, à partir de mouvements circulaires rythmés par votre souffle, de s'assouplir et de se renforcer. Idéale pour une rééducation.

Eliminate all stiffness in your spine with this method that uses flowing, circular movements aligned with your breathing to make your body supple and stronger. The perfect way to re-educate your body.

POWER PLATE **WSP go**

En combinant ces deux soins qui agissent en profondeur, devenez plus mince et plus ferme, sans effort et en un minimum de temps.

Combining these two therapies, which stimulate your body's metabolism, lose weight and tone up, quickly and effortlessly.



ENTREtenir, SOULAGER, PRÉVENIR
MAINTENANCE, RELEASE AND PREVENTION

coaching by **Gaëlle Bergeal**

Villa Lavagna - 6 boulevard Rainier III
MC 98000 MONACO
Parking des Agaves ou de La Colle

Mobile : +33 (0)6 13 51 33 24
Email : info@gaellebergeal.com

www.gaellebergeal.com



MONACO



coaching by **Gaëlle Bergeal**



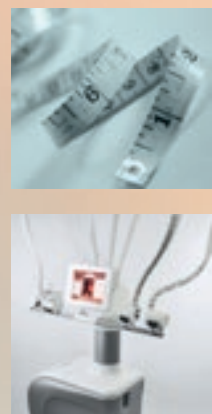
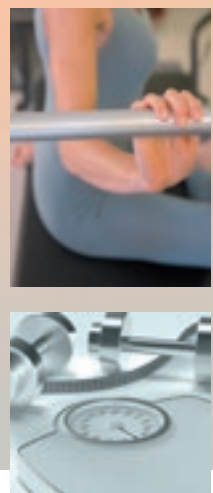


BIEN-ÊTRE PERSONNEL

Forte de plus de 15 ans d'expérience dans le training personnel, la réputation de Gaelle Bergeal n'est plus à faire.

Recommandée par des professionnels de santé reconnus, formatrice Power Plate, diplômée du Pilates Institute et de Trigger Point Therapy, elle vous permettra d'atteindre vos objectifs en douceur et en vitesse tout en respectant votre âge et votre morphologie.

Maîtrisant l'ensemble des techniques de pointe (Icoone, Gyrotonic, Wav-e...) et autres solutions pratiques ayant fait leurs preuves auprès de sportifs de haut niveau ou d'artistes de la scène, Gaelle saura choisir les meilleures options pour remodeler votre silhouette, vous libérer de vos tensions.



YOUR BODY IS WORTH PERSONAL ATTENTION

With more than 15 years' experience as a personal trainer, Gaelle Bergeal's reputation speaks for itself.

Gaelle is recommended by leading medical practitioners; she is a Power Plate trainer; certified by the Pilates Institute and registered to practise Trigger Point Therapy. She will ensure you achieve your aims, quickly and easily, always mindful of your age and physiology.

Practising a full range of advanced techniques (Icoone, Gyrotonic, Wav-e) and other practical methods used by top athletes and celebrities, Gaelle will identify the best options for you to remodel your body and relieve tensions.

LE FOND & LA FORME

Vous coacher, c'est d'abord vous connaître. Afin d'établir un training qui vous corresponde vraiment, Gaelle Bergeal élabore dans un premier temps votre bilan physio-anatomique et postural personnel, en prenant en compte vos capacités physiques et vos besoins nutritionnels. Si besoin, elle collabore avec vos médecins traitants à des fins thérapeutiques.

S'adaptant à vos besoins et à vos envies, elle définit une méthodologie alliant performance et harmonie. À vos côtés à chaque étape du programme, au sein de son studio ou à votre domicile, elle vous encadre et vous stimule jusqu'à obtention des résultats souhaités.

BOTH FORM AND SUBSTANCE

To coach you, it is necessary to get to know you. To prepare a training programme that suits your individual needs, Gaelle starts by writing your personal physiological and anatomical report. If necessary, she will collaborate with your other therapists.

Adapting to your needs and personal goals, she will devise a programme that combines performance and harmony. She will support and encourage you throughout each stage of your programme, either in her studio or at your home, until you achieve your aims.

EFFICACITÉ & HARMONIE

Déséquilibre alimentaire, rythme de vie éreintant, stress, accident : autant d'obstacles à votre bien-être. Entretenez votre forme avec des exercices personnalisés, tenant compte de votre condition physique et de vos disponibilités, et trouvez un second souffle. Oubliés les problèmes de poids ou de circulation, baisses de tonus, lésions musculo-tendineuses !

À titre préventif ou pour faire disparaître contractions et tensions liées à la fatigue, à de mauvaises postures ou habitudes, à des efforts trop poussés, la technique du Trigger Point alliée à la solide expertise en anatomie de Gaelle sont une garantie de succès. Pour sculpter votre silhouette, retrouver un équilibre postural et rétablir votre maintien, et même pour faciliter la récupération après une opération ou un accouchement, Gaelle vous fait bénéficier d'une large gamme de méthodes douces comme le Pilates ou l'Icoone et innovantes comme le Wav-e.

EFFICIENCY & HARMONY

An unbalanced diet, an erratic lifestyle, stress or accidents are all obstacles to your well-being. Keep in shape with personalised exercises, taking account of your physical condition and capabilities and you will find a new lease of life. You can forget weight or circulation problems, lost muscle tone, inflamed muscles or painful joints!

As preventive therapy, or to help in releasing muscular contractions and tensions related to fatigue, poor posture and habits or intense effort, the Trigger Point technique combined with Gaelle's solid experience in anatomy are your guarantees of success.

Gaelle has a large range of gentle methods at her disposal such as Pilates, Icoone, and the innovative Wav-e technique, which will help sculpt your silhouette, find postural balance, get back in shape and even to help you recover from an operation or after giving birth.

VOUS MÉRITEZ DU SUR-MESURE

IL EST TOUJOURS TEMPS DE PRENDRE SOIN DE VOUS

GAGNANT SUR TOUTE LA LIGNE