



TORNADO FITNESS

LA NOUVELLE SECTION DU CLUB TORNADO DES CAYES

TORNADO FITNESS: POURQUOI?

- Taux d'obésité croissante : plus de 80% des femmes en consultation ont un surpoids
- Maladies Cardiovasculaires de plus en plus fréquentes chez les jeunes:
 - Haïti a le plus haut taux d'AVC dans la Caraïbes
 - 40% des cas de diabète et d'Hypertension artérielle ont moins de 45 ans aux Cayes.
- Le stress représente 60% des motifs de consultations chez les jeunes femmes
- Les autres clubs de sport de la ville n'offrent pas les moyens de suivi de l'évolution des participants. Nous proposons une approche **scientifique, individualisée et souple.**
- Nous proposons une stratégie basée sur :
 - L'Education: Connaissance du corps et Alimentation
 - Le Physique: Programmes spécifiques en fonction des besoins
 - Le Mental: Le plaisir de pratiquer du sport et une ambiance amusante

TORNADO FITNESS: COMMENT?

- **AVEC VOUS:**

- selon les besoins individuels
- selon la disponibilité individuelle
- selon les capacités individuelles

- **POUR VOUS:**

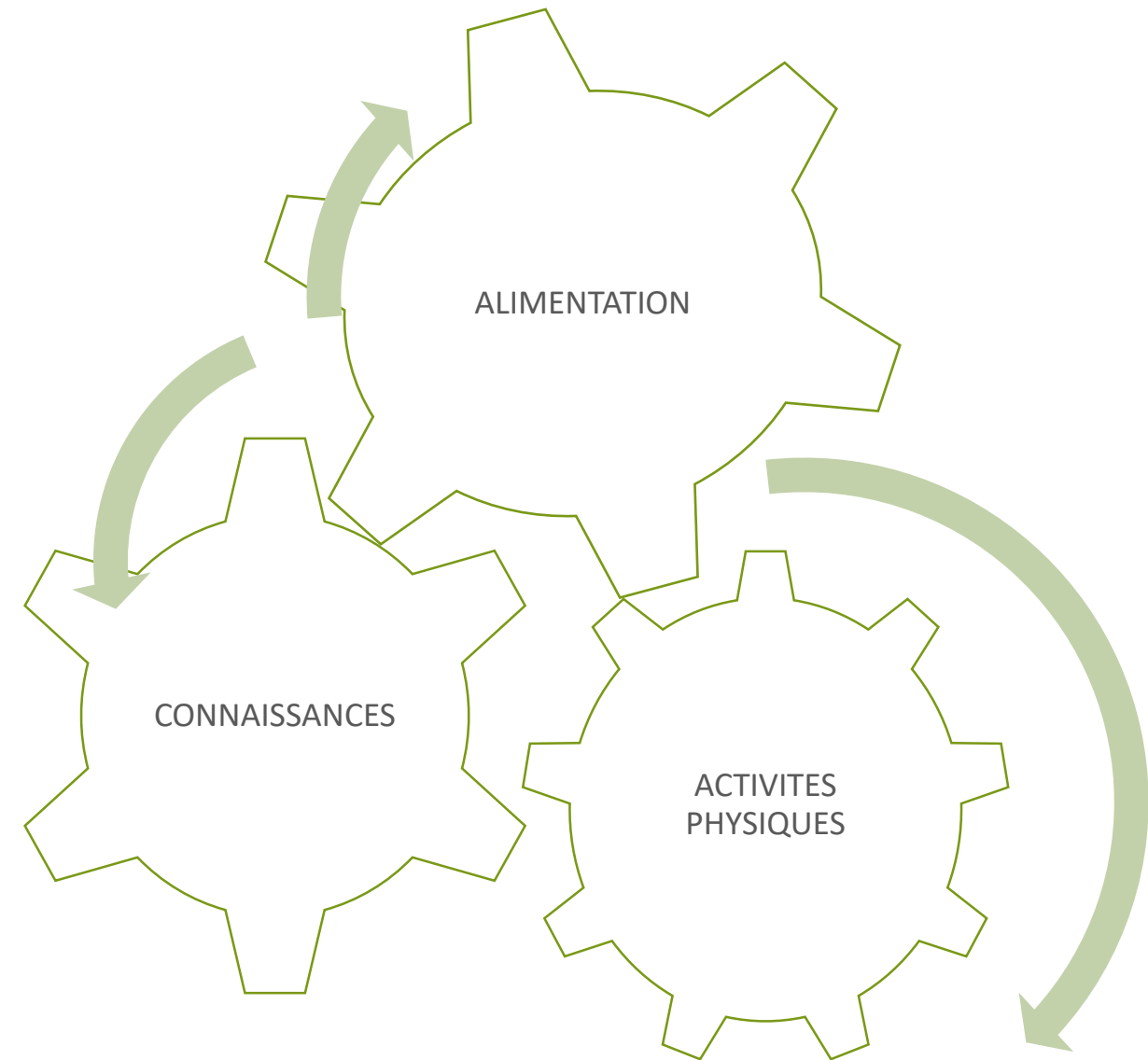
- avec les moyens disponibles et accessibles
- adaptés au profil de sante de chacun
- suivant le rythme de chacun

- **CHEZ VOUS:**

- En tenant de compte de votre mode de vie
- Education continue sur l'hygiène de vie, et la vie sportive
- Conseils et activités à poursuivre à domicile

UNE APPROCHE INTEGREE

- CONNAISSANCES
- ACTIVITES PHYSIQUES
- ALIMENTATION





NOS PROGRAMMES

TORNADO FITNESS

Fitness	Programmes	Durée (semaines)
Muscler les fessiers	<p>Programme de 30 jours sans matériel</p> <p>8 Exercices de renforcement musculaire + 3 exercices d'étirement</p> <p>Programme corde-Fitness pour raffermir les cuisses et les fessiers</p> <p>4 exercices pour avoir des fessiers bombés</p>	12
Perdre du poids	<p>1- Course à pied pour débutant</p> <p>2- Exercices au poids du corps</p> <p>a)Programme abdominaux pour ventre plat</p> <p>b)Programme de 4 Exercices faciles pour une tonification rapide</p> <p>c)Programme complets de 12 exercices en circuit Training</p> <p>d)Programme corde a sauter + overhead squat</p> <p>PROGRAMME A DOMICILE</p> <p>Programme Musculation 1 : 12 exercices en circuit-training sans matériel</p> <p>Programme n°2 alternant Corde et Squat</p> <p>Programme musculation femme 3 : Perdre du poids sur les cuisses</p> <p>Programme musculation homme 4 : Maigrir des hanches</p>	20

Fitness	Programmes	Durée (semaines)
Ventre plat et Musclé	Programme Ventre Plat Programme Abdos Debutant Programme 15 gainages	20
Retendre la peau des Bras	Programme de Tonification des bras Programme pour améliorer la fermeté des triceps et de la chaîne dorsale	20
Retendre la peau du ventre	Programme de musculation du dos Programme de musculation des abdominaux obliques Programme de musculation lombaire	20
Retendre la peau a l'intérieur des cuisses	Programme de musculation du quadriceps	24
Retendre la peau du cou	Programme de musculation du trapèze Programme de musculation du Sterno-Cleido Mastoïdien	24



CARDIO TRAINING

Programmes

Durée

Programme Elliptique-
Abdos-Fessiers

24

Plan Cardio-training et
musculature pour maigrir

16





Remise en Forme



PROGRAMME	DUREE
Prevention des blessures de la cheville et du pied	Minimum 16 semaines
Programme de reprise sportive apres Blessure au genou	Minimum 16 semaines
Preparation aux epreuves physiques du concours Officiers de Police	Minimum 16 semaines
Entrainement fonctionnel pour aide-soignant	Minimum 16 semaines
Programme de Remise en forme	Minimum 16 semaines
Entrainement quotidien: Le Defi sportif 100 jours	Minimum 16 semaines
Contre la Cellulite	Minimum 16 semaines

NOS MONITEURS



DR LINO ROBERTO GEORGES
INTERNISTE
COACH NIVEAU 1 ITTF



DAVID SAINTIMA
EDUCATEUR PHYSIQUE
COACH NIVEAU 1 ITTF



JACODIN SMITH
LICENCIE EN ADMINISTRATION
DANSEUR



TENNIS DE TABLE

FITNESS