

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Body Training Studio - Anvers



Après 9 studios dans la région bruxelloise et 2 à Knokke, Body Training Studio ouvre ses portes à Anvers.

La méthode d'entraînement efficace de 20 minutes arrive à Anvers.

La société de fitness Body Training Studio créée à Bruxelles en 2016, a ouvert le 3 février 2020 à Anvers, à Pacificatiestraat 3.

En quoi Body Training Studio est-il différent ?

BTS c'est de l'électrostimulation et du personal training.

C'est un entraînement de 20 minutes qui donne les mêmes résultats qu'un entraînement de 5 heures.

Pendant la session, le client porte un gilet avec des électrodes, une ceinture et des sangles sur les jambes et les bras.

Les électrodes stimulent les muscles pendant que le client effectue des exercices. Un personal trainer guide le client à travers des exercices personnalisés, corrige le client et s'occupe de la machine.

Comment 20 minutes peuvent-elles égaler 5 heures ?

Pendant une session, tous les muscles sont stimulés en même temps en utilisant l'électricité. Seulement 20 à 40 % des fibres musculaires sont utilisées durant un entraînement traditionnel.

Grâce à l'électrostimulation, 80 à 99% des fibres musculaires sont recrutés.

Ainsi, 900 à 1200 Kcal sont brûlés pendant une session.

L'électrostimulation est naturelle et sans danger pour les muscles.

Cette méthode d'entraînement est accessible à tous car les buts de chacun peuvent être atteints.

Avec le coach, un plan alimentaire est également proposé (inclus dans l'abonnement).

Les résultats suivants sont accessibles à tous : tonification, renforcement musculaire, perte de poids, prise de masse, amélioration de la condition, entretien musculaire, ...

La première séance d'essai est gratuite sans engagement. *Try it out !*

Le prix d'une session varie de 25€ à 35€ selon l'abonnement choisi.

Vous trouverez plus d'informations sur le site Web :
<https://www.bodytrainingstudio.be/fr/>

**L'événement d'ouverture prend place le 20 février de 18h à 23h.
Pacifatiestraat 3, 2000 Anvers.**

Body Training Studio

Aldwin Camus: + 32 486 90 84 22 / aldwin@bodytrainingstudio.be

Daniel Camus: + 32 478 79 79 79 / info@bodytrainingstudio.be

Studio Anvers: Pacifatiestraat 3, 2000 Antwerpen

Studio Brugmann : Place Georges Brugmann 7, 1050 Bruxelles

Studio Fort Jaco : Chaussée de Waterloo 1491, 1180 Bruxelles

Studio Knokke : Astridlaan 7, 8300 Knokke

Studio Knokke : Dumortierlaan 42, 8300 Knokke

Studio Lasne : Place Communale 9, 1380 Lasne

Studio Louise : Rue du Pépin 52, 1000 Bruxelles

Studio Quartier Européen : Rue Belliard 178, 1000 Bruxelles

Studio Stockel : Rue Longue 122, 1150 Bruxelles

Studio Wemmel : Chaussée de Bruxelles 12, 1780 Wemmel

Studio Waterloo : Chaussée de Bruxelles 128, 1410 Waterloo

Studio Wavre : Chaussée de Wavre 504, 1390 Wavre

www.bodytrainingstudio.be