

Sianna SPORT

Santé
Forme
Bien-être

Ne limite pas tes défis *défie tes limites !*



Sianna,
éducatrice sportive
diplômée d'Etat



Tous
les lundis
à AUSSON

Dès 5 ans

Pilates - Bungy-Pump - Abdos/Fessiers
Rééquilibrage alimentaire - Hip-Hop/Break dance
Gym des drôles - Massages bien-être

www.sianna-sport.com 07 68 69 39 91

contact@sianna-sport.com

Sianna SPORT
24 rue de la Lande
31210 AUSSON

Fuego Latino
10 av. de la Marne
65000 TARBES

Sianna Sport
coaching
sportif et
diététique



COACHING INDIVIDUEL diététique en face to face ou à distance, avec Sianna Gennero coach diététique et sportif (entre Tarbes et Saint Gaudens)

Vous n'êtes plus seul !

Nous avons tous un emploi du temps chargé et parfois des difficultés à équilibrer alimentation et pratique sportive.

Venez faire du sport tout en dialoguant d'un rééquilibrage alimentaire. Vous gagnerez du temps !

Ces séances personnalisées vous permettront de retrouver non seulement votre énergie mais aussi d'appréhender autrement l'équilibre corps/esprit/diététique.

Séance entre 30 et 45 min environ

Venez discuter de vos objectifs et je m'occupe du reste.

-50 euros la séance à l'unité.

-45 euros la séance pour une carte de 10 séances achetées.

**L'alimentation change ton poids,
l'entraînement change ton corps. L'alchimie
des 2 va tout changer !**



MASSAGE Amma assis

Apaisant - Relaxant - Dynamisant

- Soulage la douleur et les tensions musculaires (dos, épaules, bras, mains, tête, nuque).
- Apaise et calme le mental pour une meilleure résistance au stress.
- Favorise une meilleure circulation énergétique du corps.
- Favorise un sommeil réparateur.

MASSAGE Liftant japonais

Incredible lifting naturel

- Contribue à la diminution des rides et imperfections.
- Tonifie les muscles du visage.
- Stimule la circulation lymphatique.
- Assoupli et augmente l'élasticité de la peau.
- Détend et relaxe.



SOIN Bodhypnosis

Hypnose par le touché

- Neutralise le mental pour lâcher prise.
- Met le corps en autoguérison optimale.
- Favorise un sommeil réparateur.
- Diminue les tensions corporelles.

Pilates

Gymnastique douce qui vise à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps

- > Muscler et harmoniser la silhouette
- > Améliorer : posture, souplesse, équilibre et coordination
- > Retrouver un bien-être au quotidien tout en prévenant les blessures
- > Lutter contre le mal de dos
- > Retonifier le périnée



COURS EN PETIT GROUPE OU EN COACHING INDIVIDUEL

Bungy Pump

Marche en extérieur avec bâtons dynamiques de santé



- > 90% des muscles sollicités
- > Souple pour les articulations
- > Lutte contre les problèmes de dos, d'arthrose et d'ostéoporose
- > +77% de calories brûlées, comparé à une marche classique
- > Travail cardio respiratoire profond et efficace
- > Recommandé par les experts médicaux

Vous muscler sans y penser !

- Abdos/Fessiers - Pilates avancé

Pour celles et ceux qui veulent accélérer la cadence, se défouler, se sculpter et lâcher prise.



UNIQUEMENT A AUSSON

Gym des drôles



pour les enfants 3 à 7 ans avec leurs parents :
Jouez, roulez, grimpez et bondissez d'un monde imaginaire à l'autre !

Premier cours gratuit !

UNIQUEMENT A AUSSON

Rééquilibrage alimentaire & programme sportif

Face to face ou à distance

L'alimentation change ton poids,
l'entraînement change ton corps.
L'alchimie des deux va tout changer !



Grâce à mes formations en BTS diététique et des années de stages en alimentation, mon expérience vous aidera à trouver votre solution !

Massages Bien-être



AMMA ASSIS

Apaisant Relaxant Dynamisant

BODHYPNOSIS

Véritable état d'hypnose et lâcher prise par le touché

LIFTANT JAPONAIS

Incroyable lifting naturel

**ENTREPRISES / PARTICULIERS
SALONS / EVENEMENTS**