

SANTÉ ET QUALITÉ DE VIE

Publié le **21 janvier 2013** à **12 h 58**

[Version imprimable](#)



[Agrandir l'image](#)

[SANTÉ ET QUALITÉ DE VIE, SPORTS ET LOISIRS]

Communiqué de presse

L'entraînement à la maison accessible à tous !

Nouvelle entreprise de remise en forme à Saguenay

LBR.ca - Jonquière, le lundi 21 janvier 2013 – Le temps des résolutions est venu, vous voulez vous remettre en forme, mais n'avez pas le courage de vous inscrire au gym ? Vous croyez que recevoir un entraîneur à domicile ça n'existe seulement que dans les films, que c'est trop dispendieux ? Détrompez-vous! Depuis le 4 janvier, la nouvelle entreprise d'entraînement privé *KinActive à domicile* offre ses services sur le territoire de Saguenay!

Quoi, vous n'avez pas l'équipement nécessaire ? Pas de problème! Faites confiance à notre équipe de professionnels, nos kinésiologues et entraîneurs certifiés se déplaceront chez vous pour vous aider à atteindre vos objectifs tout en ayant du plaisir dans le confort et l'intimité de votre foyer!

Initié par une jeune diplômée en kinésiologie de l'Université du Québec à Chicoutimi, *KinActive à domicile* prône la santé par le maintien d'une vie active. Native de Montréal, Cyndi Tomczyk a littéralement eu un coup de foudre pour la région. Amoureuse de la nature et du plein air, mais surtout passionnée par la mise en forme, elle a décidé de s'établir ici et de partir son entreprise. « *Je suis très fébrile à l'idée de lancer KinActive à domicile, commente la jeune entrepreneure. Nous offrons des entraînements privés à votre domicile, mais aussi à l'extérieur en plein air! Des entraînements avec de la marche, de la course, nage, du vélo l'été, de la raquette l'hiver, de la musculation (appareils, poids libres, élastiques, ballons...) et bien plus! Pour moi, le plaisir dans l'exercice est de mise!* »

Avec *KinActive à domicile*, un simple escalier peut se transformer en appareil de mise en forme! En effet, la plupart des maisons ont l'équipement nécessaire pour créer un programme d'entraînement efficace. Les clients qui utiliseront les services de *KinActive à domicile* profiteront d'un programme personnalisé et fait sur mesure dans le confort de leur propre maison. Le temps est précieux, et l'entraînement à domicile permet de sauver le temps de déplacement !

En plus des programmes de perte de poids, de remise en forme et d'entraînement préparatoire pour une compétition, *KinActive* offre également des évaluations de la condition physique. « *Afin d'aider les personnes à atteindre leurs objectifs, il est très important de faire une évaluation de la condition physique, commente-t-elle. Cette évaluation nous permet de cerner les points à travailler et d'adapter chaque exercice en conséquence. De plus, c'est un indicateur efficace pour constater les améliorations.* »

Les tarifs débutent à 35\$ de l'heure d'entraînement individuel ou 50\$ pour un groupe de 2 à 4 personnes. La première rencontre d'informations est gratuite et inclut un essai de 15 minutes. **Vous n'avez rien à perdre, mais tout à gagner pour votre santé !**

Contactez-nous rapidement au 581-882-8080 pour réserver votre place! Joignez notre groupe Facebook et profitez d'offres exclusives!

À propos de KinActive

KinActive est une entreprise d'entraînement à domicile et en plein air qui prône la santé par le maintien d'une vie active. Tous nos entraîneurs sont des kinésologues accrédités par la Fédération des Kinésologues du Québec ce qui nous permet d'émettre des reçus à fin de remboursement par les assurances. Nous couvrons présentement les territoires de Chicoutimi, Jonquière et La Baie.

-30-

Source : *KinActive à domicile*