

français



Studio  
**21**

---

*Personal training & Pilates institute*

---

# Studio21

*Crans-Montana (Suisse), depuis 1999 :*

- › Des résultats motivants.
- › Des exercices adaptés à votre niveau d'entraînement et à vos capacités fonctionnelles.
- › Une collaboration étroite avec des professionnels de la santé.
- › Une salle entièrement privée, équipée haut de gamme.
- › Ouvert à l'année, au centre de Montana, parkings à proximité.
- › Des horaires flexibles.
- › La possibilité de partager votre personal trainer.
- › Des programmes adaptés à vos besoins.
- › Nous parlons le français, l'anglais, l'allemand et l'italien.



*Sur rendez-vous  
du lundi au vendredi  
de 8h à 12h et de 14h à 18h*

M. +41 78 663 02 97  
T. +41 27 480 33 00  
[info@studio-21.ch](mailto:info@studio-21.ch)  
[www.studio-21.ch](http://www.studio-21.ch)  
Rue Louis Antille 2  
3963 Crans-Montana

# *Carine Bestenheider*

## *› Votre personal trainer*



### ***Formation académique:***

- › Université de Lausanne, UNIL & EPFL, Service des sports, diplôme d'instructeur fitness & aerobic.
- › Personal fitness trainer certifiée, 2 diplômes, formations post-graduées : IFAS – Nyon et Vertigo, Lausanne.
- › "2<sup>nd</sup> Generation Pilates Teacher and Lolita San Miguel Pilates Master"<sup>TM</sup>.
- › Spécialisée dans l'entraînement fonctionnel et la préparation au golf.
- › 15 ans d'expérience dans l'enseignement du Pilates.
- › Formations continues en Suisse et à l'étranger.
- › Sportive polyvalente, créatrice du Studio21.
- › Membre IDEA depuis 1998.



Inspiring the World to Fitness  
[www.ideafit.com](http://www.ideafit.com)

# *Studio21, exercise for the 21st century.*

*«Mon approche fonctionne pour tous : de l'adulte sédentaire au sportif d'élite.»*

Elle est holistique et inclut les principes contemporains de la science de l'entraînement. Douce et progressive, elle facilite les activités journalières et améliore la performance sportive en général. Le secret de la réussite est le choix des exercices, le dosage du volume et de l'intensité de l'effort et une pratique régulière à long terme. Dans le domaine des activités physiques et sportives (APS), la prise en charge individuelle ou « personal training » éveille en vous le plaisir de progresser en toute sécurité. C'est le moyen idéal d'atteindre vos objectifs de manière efficace.  
*Parce que chacun de nous est unique.*

*«Retrouvez votre énergie et votre vitalité. Il vous suffit de prendre du temps, juste pour vous. En respectant votre corps, vous ferez du bien-être l'une des bases de votre existence.»*

## *Vos objectifs :*

- › Retrouver la forme, fortifier et tonifier vos muscles.
- › Améliorer votre mobilité et votre souplesse.
- › Une taille fine, des hanches et cuisses fermes, un ventre plat.
- › Un dos musclé et en bonne santé.
- › Une silhouette allongée, une meilleure posture.
- › Vous sentir bien, être plus en forme, aller mieux.

*«Physical fitness is the first requisite of happiness.» (Joseph Pilates)*

## *Options de programme: en privé, semi-privé et petits groupes (4 à 8 personnes).*

*Avec l'aide de votre personal trainer, choisissez les options d'entraînement  
qui correspondent le mieux à vos besoins.*

1. **Pilates** - une méthode d'entraînement fonctionnelle et performante qui a pour but la préparation physique et la recherche de l'harmonie entre le corps et l'esprit.
2. **Spirals** - un cours ludique en petit groupe, basé sur des mouvements ayant pour objectif l'amélioration de la stabilité et de la mobilité. Ce cours est chorégraphié sur des musiques motivantes. Vous allez bouger !
3. **Stretching** - un élément important de chacun de nos cours pour vous aider à maintenir ou à améliorer la mobilité et la souplesse de votre corps.
4. **Functional strength** - essentiel pour maintenir ou augmenter la masse musculaire et la densité osseuse, le **renforcement musculaire** vous aide aussi à contrôler votre poids et à changer la morphologie de votre corps. L'entraînement **fonctionnel** facilite vos activités quotidiennes.
5. **Cardio training** (en salle/ en plein air) - augmente votre capacité aérobie, vous aide à maintenir votre cœur en bonne santé, améliore votre endurance cardio-vasculaire, booste votre vitalité, vous aide à contrôler votre poids et augmente votre joie de vivre.
6. **Conditioning for golf** - vous aide à améliorer vos performances, à maintenir votre dos en bonne santé, booste votre concentration, améliore votre coordination, équilibre, force et flexibilité et... prolonge vos années golf.
7. **Coaching nutrition sportive & mode de vie** - une aide efficace pour atteindre vos objectifs santé et forme.



Studio  
**21**  
*Pilates*

# Pilates

Studio  
21

*« 10 sessions, feel the difference,  
20, see the difference,  
30, have a whole new body. » (Joseph Pilates)*

La méthode Pilates, créée par Joseph Pilates est une discipline corps-esprit qui associe l'entraînement de la stabilité du tronc à la mobilisation périphérique pour améliorer le fonctionnement du corps dans son ensemble. Combinée à la science de l'entraînement la plus récente, cette approche est une recette de succès pour bon nombre de raisons : le Pilates développe la conscience du corps, améliore efficacement la fonction respiratoire et la concentration, augmente la stabilité, restaure la posture naturelle, améliore l'équilibre et augmente la force et la flexibilité.

*Au Studio21, vous trouvez le répertoire entier d'exercices de la méthode, ainsi que la gamme complète de l'équipement.*

Nos cours de Pilates ont une durée de 55 minutes:

**> Entraînement sur l'équipement Pilates en privé et en semi-privé:**

(Cadillac, Reformer, Arc barrel, Step barrel, Ladder barrel, Wunda Chair),  
standing Pilates and mat.

**> Cours en petit groupe mat work (4 à 8 personnes) et petit équipement:**

(Swiss balls, bands, resistance rings, toning balls, foam rollers, soft balls etc.)  
Horaires sur [www.studio-21.ch](http://www.studio-21.ch) ou sur messagerie tél. +41 (0)27 480 33 00.



Studio  
**21**  
Spirals

# *Spirals*

Studio  
**21**

*Un nouveau cours «Mind-Body»  
où les mouvements ont comme objectif  
la mobilité et la stabilité.*

La stabilité est la capacité de maintenir la posture tout en contrôlant le mouvement.  
La stabilité peut être statique ou dynamique.

Michael King et Veronica Ponieman, ex-danseurs du London School of Contemporary Dance et de la Alvin Ailey Dance Company à New York ont enseigné la danse, le fitness et le Pilates durant de nombreuses années. Ils sont les créateurs du Spirals.

La musique joue un rôle important dans le cours de Spirals. Une atmosphère douce et tranquille vous laisse vous connecter à vous-même. Ceci va vous permettre d'exécuter les exercices d'une manière plus efficace et consciente.

*Ce programme est enseigné dans plus de 30 pays dans le monde.*

Vous évoluez en petit groupe, mais chacun fait l'objet d'une attention particulière. Le Spirals augmente aussi l'estime de soi et améliore l'image corporelle.

Horaires sur [www.studio-21.ch](http://www.studio-21.ch) ou sur messagerie tél. +41 (0)27 480 33 00.

Plus d'information sur le Spirals sur : [www.spiralstheclass.com](http://www.spiralstheclass.com)



Studio  
**21**

---

*Stretching*

---

# *Stretching*

Studio  
21

## *Mobilité et flexibilité*

L'objectif est de redonner de la longueur aux muscles afin de maintenir la mobilité de notre corps, voire de l'augmenter. En outre, le stretching aide à maintenir l'élasticité musculaire et contribue à une posture saine. Le corps est préparé pour répondre aux exigences du mouvement. Le rythme est lent et contrôlé. On peut inclure certains exercices de stretching dans des techniques d'entraînement déjà existantes (arts martiaux, danse, yoga, psychomotricité, sports, etc.).

Après une évaluation musculaire, votre personal trainer choisit les exercices et les techniques les mieux adaptés à votre corps. Certains muscles devront être allongés et d'autres renforcés. Afin d'être fonctionnel ou de fonctionner mieux, notre corps a besoin d'un équilibre entre force et flexibilité.

*« S'étirer, respirer, apprendre à mieux bouger, s'assouplir... et vivre tant d'autres petites joies bien physiques, si bonnes pour l'esprit, dont la répétition maximise la forme, le bien-être et la vitalité. »*



Studio  
**21**

---

*Functional strength*

---

# *Functional strength*

Studio  
**21**

## *Une évolution*

Les exercices de **renforcement musculaire** peuvent être exécutés en isolation d'un ou de certains muscles ou groupes musculaires (par exemple sur des machines traditionnelles de renforcement musculaire) ou de manière plus évoluée, en travaillant dans des directions et plans multiples, ce qui sollicite différents groupes et schémas moteurs. Ils peuvent être effectués de manière statique ou dynamique. Les exercices dynamiques sont associés au mouvement et sont fonctionnels. Ils nous aident à fonctionner mieux dans notre vie quotidienne.

Pour optimiser les résultats et individualiser votre programme, nous allons identifier les déséquilibres physiques et les corriger à l'aide d'exercices spécifiques.

*« L'entraînement fonctionnel sera efficace à condition que les points faibles soient préalablement identifiés et éliminés afin de prévenir des compensations ». (Greg Roskopf, MA)*

Nous offrons des options d'équipement variées allant de la paroi Kinesis, en passant par les poids et haltères traditionnels, jusqu'à la Power Plate de dernière génération et le TRX ou entraînement en suspension (la révolution dans l'entraînement fonctionnel).



Studio  
**21**

---

*Cardio training*

---

# *Cardio training*

Studio  
**21**

## *En salle/en plein air*

Après une évaluation cardio-vasculaire, nous vous apprenons à vous entraîner efficacement et en toute sécurité sur le tapis de course, l'elliptique ou le vélo de spinning et vous aidons à utiliser correctement un cardiofréquencemètre. Votre programme d'entraînement va être modifié de manière progressive et régulière, afin de vous permettre d'atteindre le meilleur de votre forme.

Si vous désirez courir un marathon ou participer à une course en montagne, nous vous préparons pour le challenge et établissons pour vous un plan d'entraînement sur-mesure, en tenant compte de votre niveau de performance et de la date de l'événement.

Accompagné de votre personal trainer, découvrez les nombreuses possibilités d'entraînement cardio en plein air, dans le magnifique environnement des Alpes Valaisannes. (Nous pouvons vous initier au Nordic walking, au ski de randonnée, ski de fond, raquettes, course à pied, power walking, parcours Vita, in-line roller-skating, vélo tout terrain, etc.).



Studio  
**21**

---

*Conditioning for Golf*

---

# *Conditioning for Golf*

Studio  
**21**

*Nous incluons tous les aspects de l'entraînement.*

L'objectif va de l'augmentation de la flexibilité et de l'équilibre à l'amélioration de la coordination, de la vitesse et de la puissance. Cela veut dire que pour chaque individu, les exercices spécifiques vont varier, bien que l'objectif principal reste le magnifique jeu de golf.

L'exercice de coordination des mouvements permet d'augmenter la mise en jeu d'un muscle dans des enchaînements moteurs liés à des actions plus ou moins complexes, tel le swing de golf. La coordination inclut des aspects divers comme la vitesse, la puissance. Toute technique corporelle fait appel à des coordinations propres qui demandent un apprentissage spécifique (l'assiette en équitation, le service au tennis, etc.). Cependant, à la base de toutes les techniques, il y a des coordinations premières, comme des pré-mouvements, qui fondent les autres. Leur acquisition facilite l'accès aux techniques les plus variées.

La méthode Pilates développe la stabilité et la puissance du tronc et simultanément améliore la flexibilité, la coordination et la concentration, tous les facteurs essentiels à un swing de golf naturel.



Studio  
**21**

---

*Coaching nutrition sportive & mode de vie*

---

# *Coaching nutrition sportive & mode de vie*

Studio  
**21**

## *Une alimentation saine pour un corps sain.*

Une alimentation légère et équilibrée a une influence positive, tant sur l'humeur que sur le comportement. Vous apprenez à privilégier la qualité plutôt que la quantité. Les habitudes alimentaires se contractent très jeune, or il est impossible de transformer en un jour les habitudes alimentaires de toute une vie. On peut, cependant, les abandonner une à une. Graduellement, vos goûts se modifient et vos papilles gustatives savent détecter les richesses subtiles d'aliments plus naturels. Votre sens du goût s'aiguise, et, sans vous forcer, vous prenez plaisir à consommer des produits sains et variés. Tous ces changements de comportement vont entraîner un bien-être physique et améliorer votre qualité de vie.

**«L'activité physique nous offre l'opportunité d'effectuer des changements dans notre corps et notre esprit. Ceux-ci améliorent notre qualité de vie et notre état émotionnel, mais il faut bien 21 mois pour changer nos habitudes.»** (Carine Bestenheider)