

# PETIGNY

## Pour tenir ses résolutions

**En ce début de nouvelle année 2017, chacun prend ou se promet de bonnes résolutions à tenir durant les 365 jours à venir. Souvent, celles-ci tombent à l'eau et les faux prétextes pour se justifier refont surface. Dès lors, pourquoi ne pas se faire aider par Martin Thauvoye, Personal Trainer ?**

Grand sportif depuis sa petite enfance, membre de l'équipe nationale belge de Karaté Kyokushin qui l'oblige à se rendre deux fois par semaine à Anvers pour s'y entraîner, Martin Thauvoye a suivi une formation spécifique de Fitness et de Personal Training à l'UCL. Ce qui est un gage de garantie quant à sa compétence sur le sujet et du sérieux des conseils qu'il prodigue à ses candidats. Après une expérience acquise comme instructeur sur plateau, le Personal Trainer accompagne les personnes désireuses de retrouver un bien-être physique ou une remise en forme de bon aloi. Pour celles déjà plus sportives, ce sera pour viser des objectifs fixés de commun accord. « Avant toute chose, je demande à la personne intéressée de faire un bilan médical.



Ensuite, on peut établir un plan d'action personnalisé, réaliste et échelonné sur trois mois. Ce qui représente plus ou moins 25 séances », explique le coach sportif. « Toutes les séances se font au domicile de la personne avec le matériel que j'emporte avec moi. Bien évidemment, nous pouvons sortir en extérieur le moment voulu. J'approche cette remise à niveau de manière fonction-

nelle et en ayant une approche globale de son activité », précise-t-il. Cette remise à niveau s'adressant plus particulièrement aux personnes indisponibles la journée et ne pouvant pas ou ne désirant pas se rendre dans un centre de remise en forme, Martin est disponible en soirée.

Contact : 0494 26 33 99  
Jean-Pierre Dumont

### Pour joindre la rédaction locale

Jean-Pierre Dumont  
jpierredumont@gmail.com

### Pour placer une publicité



Antoine LIBERT  
0474/34 77 61  
Antoine.Libert@lavenir.net



Sophie HUBERTY  
0491/74 57 05  
Sophie.Huberty@lavenir.net

### Pour placer une petite annonce

0800/10 201  
Numéro GRATUIT  
petites.annonces@corelio.be



Découvrez les meilleurs plans, les meilleures adresses, et toute l'actu de votre région.

PROXIMAG

## L'ARMÉE TERRACOTTA

L'héritage de l'Empereur Chinois Eternel

EXPO  
23.12.16 >  
23.04.17

**LIEGE GUILLEMINS GARE TGV**

+ 3 2 4 2 2 4 4 9 3 8  
www.TERRACOTTA-LIEGE.BE  
INFO@TERRACOTTA-LIEGE.BE

LA PREMIERE
Liberty
ABC
Télépro
B
Publier
L'E.V.I.P.
Knack
W
lavenir.net

MR

## Bonne et Heureuse année 2017 à tous

David Clarinval  
Député fédéral  
Bourgmestre de Bièvre,  
Président de la Fédération MR de la Province de Namur

www.david.clarinval.be • www.mr.namur.be

L'ACTU DE VOTRE RÉGION sur [lavenir.net/regions](http://lavenir.net/regions)

[lavenir.net](http://lavenir.net)