

**Voir aussi :**

[Site internet](#)

Le Body THP propose deux programmes, une version Bien-être et une version qui cible la performance. Cet entraînement n'est pas simplement une séance de gym. Il mêle au travail musculaire le recentrage sur soi.

S'entraîner dans le respect de sa propre morphologie et exploiter au mieux ses ressources dans le but d'optimiser la pratique sportive et entretenir ce bien-être corporel à long terme. QUE VOUS SOYEZ UN HOMME OU UNE FEMME, JEUNE OU AGÉ un entraînement englobant l'écologie mentale et physique est indispensable. Que vous soyez débutant, de niveau confirmé ou même pro dans votre activité physique, vous pouvez avoir besoin d'un coach pour vous guider dans ce sens et vous accompagner à vous dépasser ou tout simplement à vous améliorer. Le Body THP ne se veut pas une alternative à une prescription médicale, mais il peut être un accompagnement utile à celle-ci.

**Courriel :**

[info@bodythp.co](mailto:info@bodythp.co)

**Téléphone :**

06 98 94 53 06

**Personne à contacter :**

Joëlle Dubois

---

**Source URL:** <https://www.ecouen.fr/association/body-thp>