

# Fysiki fait rentrer les exercices physiques dans une boîte de 4 mètres cube

## Fysiki met du [FYZ] dans votre vie !

... On est finalement tous un peu pareil : On veut faire du sport, mais on a pas de matériel (ou précisément une certaine "paresse" à le sortir et l'installer), pas de temps (encore qu'en fait, peut-être que, si, mais...), et finalement... peut-être pas d'endroit approprié ?

Que de logistique, que de contraintes inutiles... et donc tellement de raisons de ne pas s'y mettre !

Vous avez un smartphone ? Bien ! Et si vous arriviez à glisser le sport dans votre quotidien ?



Ma pause de midi,  
c'est plutôt...

<b>[FYZ]</b> - de 30min	<b>[PCHIII]</b> 10min	<b>[MIAM]</b> 25min
		

...et Vous ?

[Fysiki](#), la communauté aux (déjà!) 100 000 membres et aux près de 80 Millions de calories brûlées vous propose une application pour réaliser vous-même, dans un espace de 2m<sup>2</sup> (ou 4 mètres cube, cela marche aussi !) des exercices physiques.

Avec un objectif simple que vous atteindrez de toute façon : retrouver une silhouette bien dessinée, et être en forme, tout simplement.

Comment ?



Ce qui compte, c'est de réaliser les bons exercices, adaptés à votre condition physique et à votre évolution.

Et pour cela, il vous suffit de 30 minutes, 3 fois par semaine.... Vous n'avez même pas besoin d'aller dans une salle de sport ! Votre domicile, votre bureau... un endroit dans un parc ou même la sont des endroits parfaits pour vous entraîner.

Vous en doutez ? Votre coach Fysiki vous aide à vous décider... en vous proposant de découvrir gratuitement sa solution inédite qui est soutenue par le Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche !

Fysiki, c'est du coaching sportif en ligne, fun et sans contraintes... pour toutes et tous.

## Des exercices personnalisés pour vous remettre en forme

Exit les programmes de remise en forme des magazines, bye-bye la salle de sport ou le coach sportif hors de prix !



Pour moi, le soir,  
c'est souvent...

[AREU]

45min



[CLIC]

20min



[FYZ]

- de 30min



...et Vous ?

Pour vous remettre en forme avant ou pendant vos vacances, vous devez simplement prévoir un espace de 2m<sup>2</sup>, à votre domicile ou ailleurs : aucun matériel n'est nécessaire.

Ensuite, vous téléchargez l'application de coaching sportif Fysiki et vous n'avez plus qu'à vous laisser guider pour bénéficier d'un coaching personnalisé. Vous pouvez tout tester gratuitement pendant 15 jours, puis à partir de 1,79€, le prix de l'application smartphone. (1,79€, le prix des premiers programmes)

1. En quelques minutes, vous effectuez votre test d'évaluation
2. Vous obtenez alors votre planning personnalisé pour vous entraîner au bon rythme
3. Vous gardez une motivation au top grâce à une progression ultra rapide !

Le matin,  
je suis plutôt du genre...



**[FYZ]**

- de 30min



**[PCHIII]**

10min



**[MIAM]**

25min



...et Vous ?

## Une communauté très active

Fysiki, c'est aussi une communauté très active et un véritable suivi de vos entraînements. Votre coach virtuel vous accompagne partout, à la montagne comme à la plage ! Et les autres Fysikistes sont toujours là pour vous : ils vous encouragent, vous félicitent... et vous aident à garder le rythme sur le long terme.

Le Staff et les Leaders Fysiki (choisis parmi les membres) vous épaulent au quotidien.



Le fondateur de Fysiki, Julien Lavault, avec son équipe : Hervé Weltzer (Ingénieur informatique) et Gilles Gissinger (ancien champion et entraîneur de boxe)

## **Une solution économique et des résultats rapides**

30 minutes 3 fois par semaine suffisent ! Ultra ciblés, ces entraînements très courts sont d'une efficacité redoutable. Vous pourrez constater les premiers résultats au bout de deux semaines à peine...

Et cela ne vous coûte rien ou presque :

- l'inscription est gratuite ( les applications sont disponibles sur iPhone et Android)
- les programmes d'une durée moyenne de 4 semaines sont disponibles à partir d'1,79 €

Le sport devient très simple.

Un vrai bon plan pour vous faire une silhouette de rêve ! Ou simplement vous entretenir "vraiment"...

Fysiki compte aujourd'hui 100 000 membres et démarre son expansion internationale. Le service de coaching virtuel est également proposé en version PC (15 jours d'essai gratuits, tarif à partir de 6,99 € par mois).

## **Contact Presse**

Vous pouvez tester gratuitement l'intégralité des programmes de coaching Fysiki.

Fysiki

Julien Lavault, Président fondateur

E-mail : [info@fysiki.com](mailto:info@fysiki.com)

Tel : 03 89 22 49 85

Site web : <http://www.fysiki.com>