

Coachclub premier service vidéo sur le net



Vous avez un emploi du temps qui ne vous permet pas de pratiquer une activité physique ? Pas d'inquiétudes, des solutions existent : le sport à domicile, un nouveau concept qui va répondre à toutes vos attentes.

CoachClub, premier service vidéo de coaching sportif et de bien être à domicile

Accessible sur internet depuis janvier 2010 et la télévision via CoachClub TV, CoachClub  propose des programmes sportifs et bien-être entièrement personnalisés mis au point par des professionnels de la santé et du sport. CoachClub vous accompagne dans la pratique régulière d'une activité physique et vous motive pour vous aider à atteindre vos objectifs.

CoachClub : un large choix de disciplines pour bouger

CoachClub propose un catalogue d'une vingtaine de disciplines, enseignées par des coachs experts et reconnus dans leur domaine. Parmi ces disciplines, on trouve l'aérobic, le yoga, les abdo-fessiers, le body sculpt, le Pilates, le step...Des centaines de séances, réparties sur 3 niveaux de difficulté sont proposées pour bouger.

CoachClub et votre programme personnalisé

Pour vous inscrire, vous devez remplir un rapide questionnaire qui prend en compte :

- vos objectifs
- votre profil
- vos capacités physiques
- vos disponibilités

Une fois ces formalités remplies, vous obtenez votre programme sportif et bien-être entièrement personnalisé. Ensuite, pas de temps à perdre ! Mettez vos baskets et c'est parti pour la première séance.

Une fois votre séance terminée, vous devez remplir un questionnaire pour renseigner sur le déroulement de votre séance. L'objectif : adapter encore mieux votre programme personnel.

Pour suivre vos progrès, des statistiques vous sont proposées ainsi qu'un calendrier avec une programmation de vos séances.

En conclusion, CoachClub  apparaît comme la solution idéale pour les personnes souhaitant bénéficier d'un coaching sportif personnalisé en vidéo, pour bouger où et quand ils veulent.. De plus les prix sont tout à fait abordables : pour moins de 9€/mois vous pouvez suivre votre programme personnalisé 24h/24, 7j/7. Les vidéos sont d'une qualité incroyable avec une précision sur les mouvements. Des mini-vidéos explicatives des gestes à effectuer sont à votre disposition dans les séances libres et vous permettent de reproduire un geste difficile à exécuter afin de tirer profit au mieux de votre entraînement.



Le nucléaire est il un danger ?



Depuis des années la France a développé un programme d'énergie nucléaire. Cela fait des années que nous sommes tous conscients que le nucléaire présente des dangers . Même si ces centrales nucléaires nous permettent de produire de l'énergie et de faire des économies en cas de catastrophe naturelle les risques sont bien réels. Les événements du Japon ont ravivé les polémiques. Sommes nous prêts à faire face à des séismes ou catastrophes naturelles qui endommageraient nos centrales nucléaires .Le débat se lance alors qu'il aurait du déjà être lancé. Nos politiques sont toujours à court terme , personne n'osant se projeter sur le long terme . De plus en période électorale il est de bon ton de récupérer le problème pour obtenir des voix .

L'article qui suit me paraît intéressant mais désuet en même temps

« La France doit-elle dire stop au nucléaire

La catastrophe nucléaire qui frappe le Japon, et la terre entière par ricochet, est telle que l'avenir de l'exploitation de cette énergie est remise en cause. La France, 2^e pays le plus nucléarisé au monde, compte sur son territoire pas moins de 58 réacteurs nucléaires. Bien que la situation géographique et sismique de la France soit très éloignée de celle du Japon, le risque zéro n'existe pas. Si les tsunamis et les tremblements de terre ne sont pas un danger pour notre pays, l'inondation d'une centrale due à une situation climatique exceptionnelle n'est pas impossible. Alors que plus de 80% de l'électricité française est produite par l'énergie nucléaire, la France doit-elle revoir sa copie et se tourner vers des énergies alternatives ? Ou une simple remise à niveau de la sécurité de nos centrales nucléaires doit suffire à écarter tout danger ? «