

# Bienvenue à Sworkit

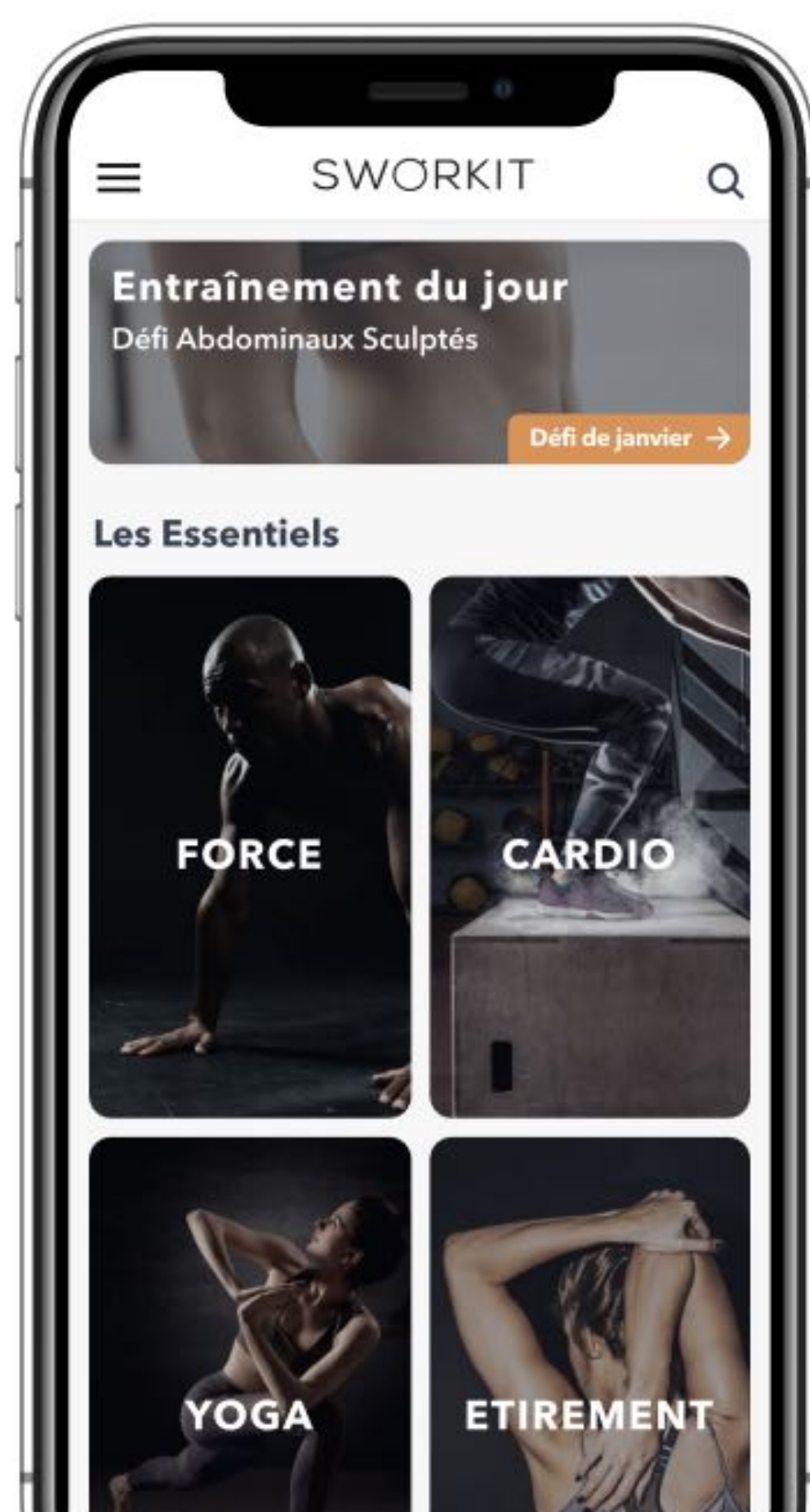
SWÖRKIT

## FAITES DU FITNESS UNE PRIORITÉ

### Introduction

Sworkit propose des entraînements personnalisés, des plans personnalisables et des ressources qui aident tout le monde à adopter et à maintenir des habitudes saines pour la vie. Notre contenu est organisé par nos entraîneurs personnels, qui sont également disponibles pour répondre aux questions des membres à tout moment.

**Entraînements à domicile simplifiés**



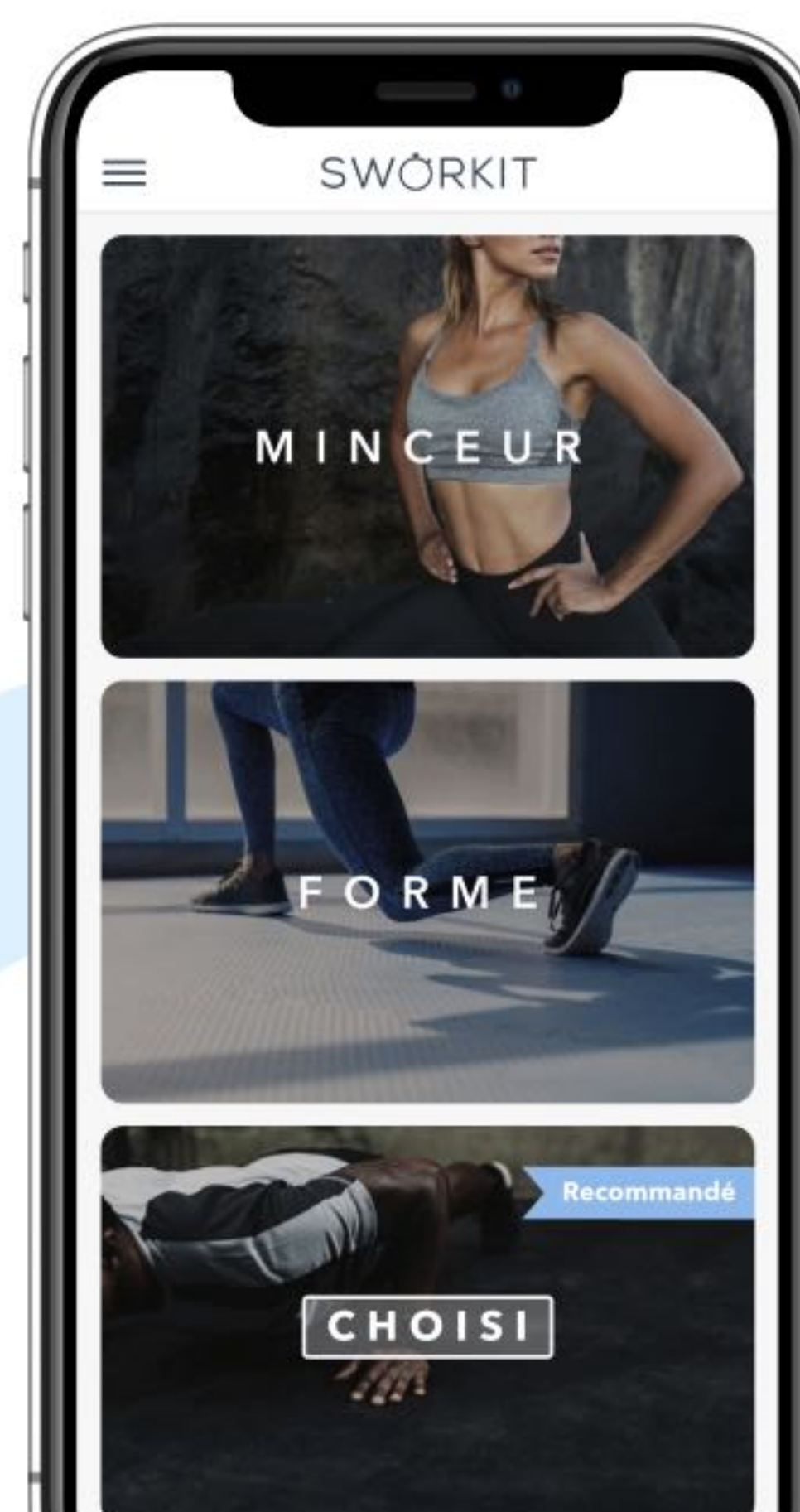
Crunches abdominaux



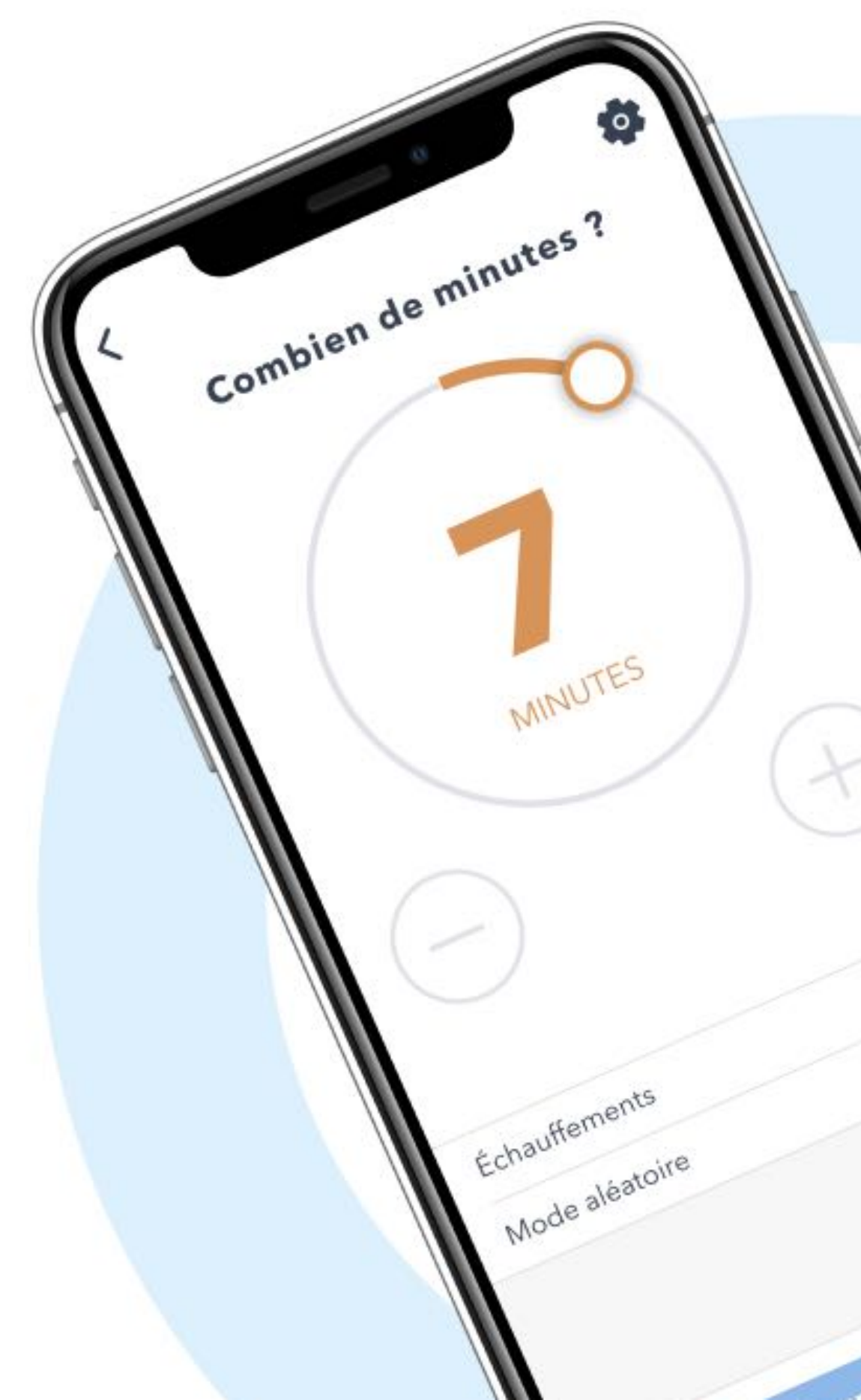
27

**Plans d'entraînement personnalisés**

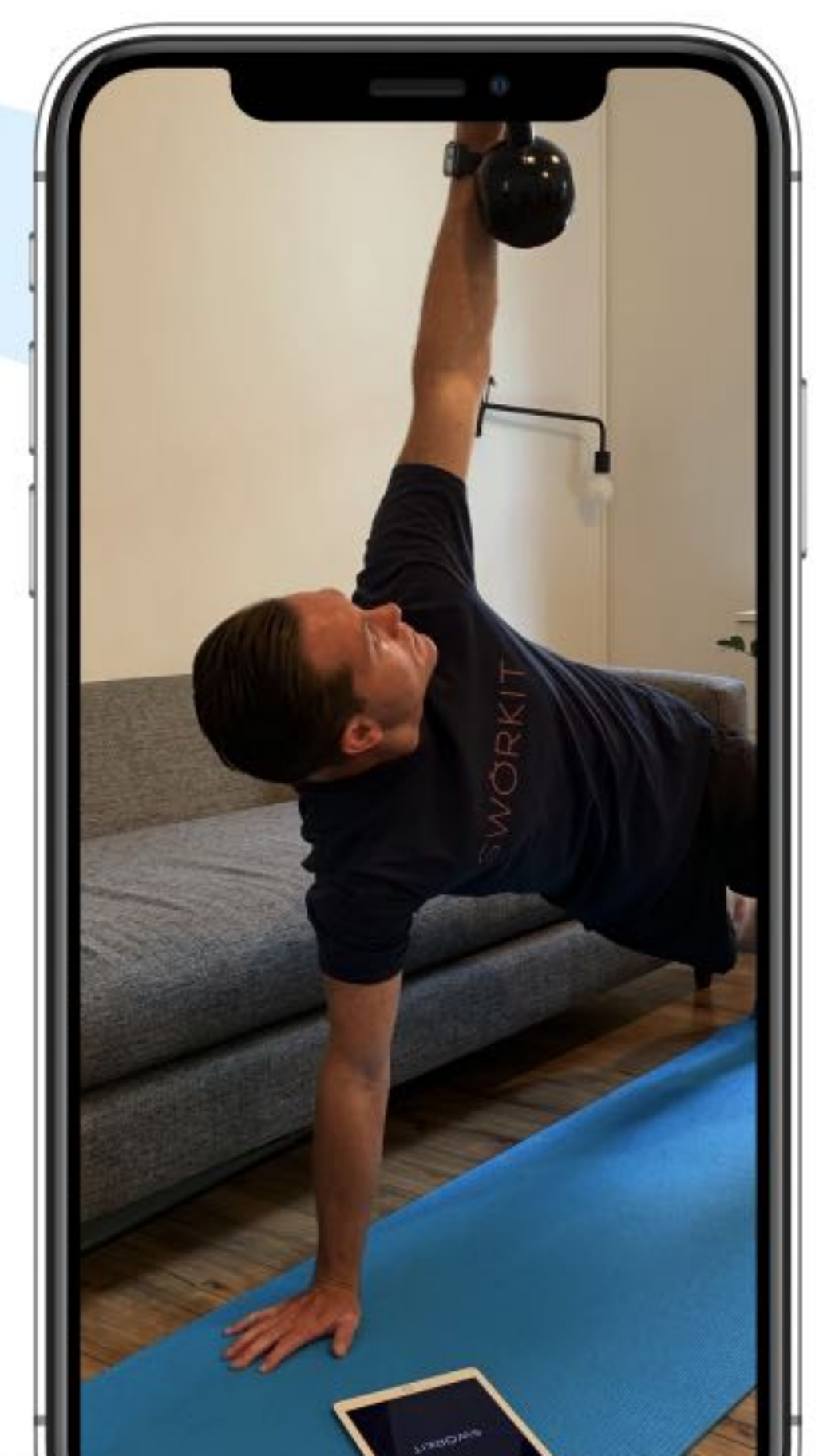
**Suivez un plan d'entraînement**



**Personnalisez votre durée d'entraînement**



**Entraînements guidés par vidéo**



## COMMENCER

### Les meilleurs conseils pour créer une saine habitude d'exercice

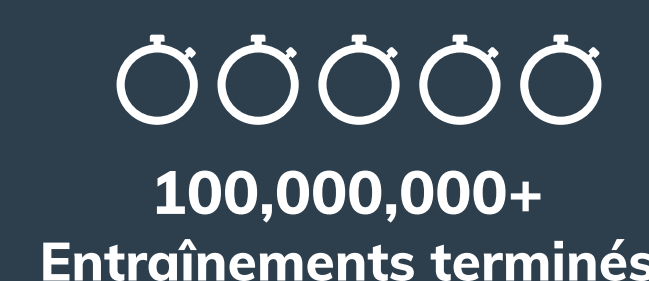
1. N'hésitez pas ! Faites le premier pas et inscrivez-vous maintenant.
2. Laissez Sworkit vous construire un plan recommandé
3. Commencez petit. Chaque entraînement compte et la cohérence est la plus importante
4. Établissez un horaire pour vous entraîner et partagez-le avec votre entourage
5. Créez un groupe de responsabilité avec des collègues, des membres de la famille ou des amis
6. Donnez la priorité à votre santé et adoptez une mentalité de « pas d'excuses ».

### SWORKIT propose des entraînements pour tout le monde

- Force
- Cardio
- Yoga
- Etirement
- Entraînements pour enfants
- Débutant à avancé
- Plans de remise en forme guidés
- Entraînements à domicile silencieux
- Entraînements rapides
- Conditionnement sportif
- Rééducation et soins
- Formation ciblée
- Pré et post grossesse
- Entraînements pour adultes plus âgés
- Défis mensuels et plus !



Soutenu par la science. Des millions de personnes font confiance.



Application de fitness n° 1 basée sur une étude de l'Université de Floride portant sur plus de 20 applications de fitness