



EdA

FLORENVILLE

Les Copains d'abord chantent Noël



EdA

MICRO-TROTTOIR

Nos lecteurs et la télé durant les fêtes



13 à 16

le GUIDE des SERVICES

18



HENRI-FRANÇOIS MARX

Votre futur coach personnel ?

EdA - 306 16402933



CE SAMEDI 19 DÉCEMBRE

Deuzio

SPÉCIAL FÊTES

40 CADEAUX HAUTS EN COULEUR

Pour tous les goûts et toutes les bourses, décalés ou traditionnels, découvrez notre sélection de cadeaux à glisser sous le sapin.

Magazine gratuit chaque samedi avec le journal **l'avenir**



Frank MICHAEL

16/01/2016 à 20H
WEX - MARCHE-EN-FAMENNE



Réservez vos tickets :
- en ligne : wex.be
- au WEX : du lun. au ven. (9H à 17H)



media@proximag.be

BELLEFONTAINE

Coaching personnalisé

Diplômé en éducation physique, Henri-François Marx a suivi ensuite plusieurs formations qui lui ont permis d'intégrer l'équipe de Body concept training et de proposer ainsi un coaching physique à domicile. Mots-clés de son travail : bien-être et développement harmonieux de la personne.

Bien connu dans les écoles primaires du sud de la province comme prof de gym, Henri-François Marx a ajouté, il y a quelques mois, une nouvelle corde à son arc, le coaching personnalisé. « J'ai suivi plusieurs formations avec Bruno Bériot, entre autres consultant auprès de plusieurs médias, et je me suis lancé dans l'aventure il y a quelques mois ». L'aventure d'Henri-François



c'est de se rendre au domicile de la personne qui l'a contacté pour travailler au niveau physique selon ses besoins ou ses envies. Ce peut être pour un développement corporel harmonieux, un affinement de la silhouette (attention on ne garantit pas la perte de poids), la prévention, le soulagement ou la prévention de douleurs etc. mais aussi et surtout pour un bien-être général de la personne. « Sauf dans le cas

d'une préparation physique spécifique comme je le fais pour le moment avec un escrimeur et une équipe de foot, il n'est pas question de chercher la performance ». Mais qu'on ne s'y trompe pas, ce n'est pas un moyen pour faire passer une heure en dilette. Le travail d'Henri-François commence par un questionnaire médical, un entretien avec la personne pour définir les motivations, les

attentes et les moyens d'y parvenir et se poursuit par un travail suivi et évolutif.

Un coach physique à domicile deux heures par semaine dans son salon, une solution pour celui qui ne peut se déplacer on ne veut pas fréquenter les salles de sport.

HF Marx : 0497 31 96 28
Olivier LEQUY

Pour joindre la rédaction locale

- Georges Van Den Ende
georgesvandenende@gmail.com
- Olivier Lequy PR HZ
olivierlequy@hotmail.com

Pour placer une publicité



Philippe DURAND
0475/96.14.69
Philippe.Durand@lavenir.net

Pour placer une petite annonce

0800/10 201
Numéro GRATUIT

petites.annonces@corelio.be

JOUEZ GAGNEZ !

100 billets **SubitoXL** de la Loterie Nationale



Pour tenter votre chance, rendez-vous à la page **12**

3D SHOW
CHRISTMAS LIGHTS
CONTE DE NOËL EN SON & LUMIÈRE 3D
DANS LE PALAIS DE LA BOURSE DE BRUXELLES
27.11.2015 > 03.01.2016 - www.christmaslights3dshow.com

PRXIMAG, Vivacité, Réservez dès à présent vos places au prix de 8€ p.p. seulement !!!

Toilettage Canin
toutes races
Le Sens du Poil
Toilettage dans notre salon ou à votre domicile

Route de Bouillon 20 - Sainte-Cécile sur rendez-vous au
+32 (0)478 77 54 58
Bain | coupe ongles | tonte | coupe ciseaux | trimming