

Andy Chiarelli est le coach de Croq'Body by M6 Digital

Andy Chiarelli, tout juste revenu de son premier raid aventure dans le désert de Gobi en Mongolie, a élaboré pour le groupe M6 Digital Services un programme sportif à faire chez soi, composé de séances vidéo avec des exercices ciblés pour affiner la silhouette. Nom de code Croq'Body.

ROMBIES-ET-MARCHIPONT.

Sa première collaboration avec M6 Digital services date de 2016. À l'époque le jeune Romboinois avait créé un programme sportif de dix semaines, en format papier, intitulé « Croq'Body », venant en complément du programme de rééquilibrage alimentaire « Croq'Kilos », confectionné par des diététiciennes et qui accompagne les personnes souhaitant perdre quelques kilos en douceur, sans trop de restrictions et avec de l'humour.

DES COURS DANS LE VALENCIENNOIS

Aujourd'hui, le projet a pris de l'ampleur. Andy a ainsi créé « neuf programmes pour trois objectifs différents : perte de poids, renforcement musculaire et bien-être », sous forme de séances vidéo, « pour que cela soit plus fun ! Nous avons tourné plus de 300 vi-

“ Nous avons tourné plus de 300 vidéos d'exercices en deux jours dans les studios. ”

ANDY CHIARELLI

déos d'exercices en deux jours dans les studios ». Ces vidéos, dont les exercices sont à faire chez soi durent trente minutes, sont accessibles aux débutants, intermédiaires et experts, et nécessitent un abonnement de 9,90 € mensuel.



Andy Chiarelli a créé un programme composé de vidéos pour Croq'Body de M6.

Andy ne s'arrête pas là, le jeune chef d'entreprise dispense actuellement, sur le Valenciennois, les cours de son programme sportif « Jump For Joy », de la préparation physique générale qui mobilise endurance, équilibre, renforcement musculaire, souplesse, et même des séances de yoga. ■

CÉLINE BEAUFORT (CLP)

Jump for Joy : chiarelli.andy@outlook.fr / www.croq-kilos.com



SUR NOTRE SITE
la.voixdunord.fr
retrouvez l'actualité
du Valenciennois
tout au long de la journée.