

BARSAC

Un nouveau studio dédié à l'alliance du sport et de la nutrition a ouvert ses portes

Depuis le mois août, un nouveau lieu consacré au sport et à la nutrition a ouvert ses portes à Barsac. Baptisé EDO Studio, il est porté par Émilien et Domitille, qui souhaitent proposer une approche différente des salles de sport traditionnelles, avec un accompagnement personnalisé et à taille humaine.

Le nom du studio résume son identité : E pour Émilien et l'entraînement, D pour Domitille et la diététique, O pour l'optimisation de ces deux domaines. Ici, pas question de laisser les adhérents seuls face aux machines. L'objectif est au contraire de prendre le temps de connaître chacun, de comprendre les besoins, contraintes et objectifs afin d'adapter l'accompagnement.

Plusieurs formules

Reprise d'une activité, amélioration de la condition physique, recherche de performance ou simplement envie de prendre soin de sa santé : le studio entend s'adresser à des profils variés, dans un cadre accessible et bienveillant. Émilien assure le coaching sportif et la préparation physique, tandis que Domitille, diététicienne-nutritionniste diplômée, accompagne les clients sur les questions d'alimentation et de nutrition.

Une complémentarité qui permet



Émilien et Domitille viennent d'ouvrir le studio EDO à Barsac. DOMITILLE NOEL

notamment de construire des formules associant sport et nutrition, disponibles sur devis. Le studio propose des bilans diététiques et suivis nutritionnels, des séances de coaching individualisé ainsi que des circuits de cross-training. D'autres accompagnements mêlant activité physique et nutrition sont égale-

ment proposés. Mais EDO Studio ne compte pas s'arrêter là. Le lieu continue d'ailleurs de prendre forme. Émilien et Domitille veulent créer un espace qui se veut avant tout sans jugement et adaptée aux objectifs de chacun.

Alice Drouet

Informations sur

www.instagram.com/edo.studio/