

LE SPORT AUTREMENT

BILAN FORME GRATUIT

1er rendez-vous pour fixer et
atteindre VOS objectifs

- ✓ Professeur EPS & Coach Sportif Diplômé
- ✓ Spécialisé perte de poids et remise en forme
- ✓ Séance collective ou individualisée

MES PRESTATIONS DE COACHING PERSONNALISÉ

Coaching individuel

1 séance d'1h00

Accompagnement sur une séance
d'1h00 en présentiel.

50€

Coaching individuel

5 séances d'1h00

Accompagnement sur 5 séances
d'1h00 en présentiel.

200€

Coaching individuel

10 séances d'1h00

Accompagnement sur 10 séances
d'1h00 en présentiel.

450€

MES PRESTATIONS DE COACHING COLLECTIF

Coaching collectif

1 séances d'1h00

1 séance collective d'1h jusqu'à 4 personnes

80€/Nb de personnes

Coaching collectif

5 séances d'1h00

5 séances collectives d'1h jusqu'à 4 personnes

375€/Nb de personnes

Coaching collectif

10 séances d'1h00

10 séances collectives d'1h jusqu'à 4 personnes

700€/Nb de personnes

MES PROGRAMMES PERSONNALISÉS

Programme Starter

- > Accompagnement sur 2 mois.
- > Un programme de coaching sportif adapté et un suivi pour atteindre vos objectifs.
- > Une séance d'une heure en coaching personnalisé par semaine en plus des exercices du programme.
- > Accès à des séances en ligne de STRONG-NATION basés sur le cardio et de CIRCL-MOBILITY basés sur le relâchement.
- > Accès à l'appli MOVEHIIT regroupant plus de 500 exercices full body.

250€

Programme Booster

- > Accompagnement sur 6 mois.
- > Un programme de coaching sportif adapté et un suivi pour atteindre vos objectifs.
- > Une séance d'une heure en coaching personnalisé par semaine en plus des exercices du programme et d'une phase bilan hebdomadaire.
- > Bilan nutritionnel et suivi.
- > Accès à des séances en présentiel de STRONG-NATION basés sur le cardio et de CIRCL-MOBILITY basés sur le relâchement.
- > Accès à vie à l'appli MOVEHIIT regroupant plus de 500 exercices full body.

500€