

# LE COACHING PERSONNALISÉ

Vous n'avez jamais fait appel à un coach sportif ? Pas de stress, nous vous accompagnons pas à pas ! Notre coach est là pour vous guider, vous encourager et vous proposer une routine d'exercices simple que vous pourrez suivre depuis votre domicile, pensée pour votre confort et votre santé.



## Le programme

À la suite d'un entretien individuel, votre coach conçoit un programme personnalisé adapté à vos capacités, à votre état de santé et à vos objectifs.



## Le suivi

Une fois par semaine, notre coach sportif vous contactera par téléphone afin de savoir comment se sont passées vos séances. Il est donc facile de modifier et d'adapter votre programme en fonction de vos obligations et de votre état de santé.



## Progression et bilan

Tout au long de votre programme, vous suivez vos progrès grâce aux échanges réguliers avec le coach. Un bilan sera établi tous les mois afin de déterminer ensemble la suite à donner.



## La Formule

NOUVEAU

Vous bénéficiez de l'accompagnement d'un coach sportif certifié, pour avancer plus facilement vers vos objectifs ! Vous recevrez un programme d'entraînement sur mesure d'un mois et plus, ainsi que des conseils en matière de nutrition et de mode de vie. Vous suivrez vos résultats avec votre entraîneur chaque semaine.

### • Coach personnel pendant les trois semaines de votre cure :

- + Entretien individuel,
- + Programme personnalisé pour les trois semaines,
- + Séances avec le coach pour l'application du programme,
- + Bilan de fin de programme,
- + Accès illimité à la salle de sport des Bains du Rocher.

3 semaines  
150 €

### • Suivi personnalisé "post cure" :

- + Programme sportif élaboré avec notre coach,
- + 1 mois de séances avec échanges téléphoniques réguliers
- + Bilan à la fin de chaque mois.

1 mois  
55 €