

BESOIN D'ALLER PLUS LOIN ?

Vous souhaitez retrouver de l'énergie, reprendre une activité régulière ou améliorer vos performances à votre rythme ?

Notre coach vous accompagne avec des séances individuelles personnalisées, accessibles à tous les niveaux, pour progresser efficacement et repartir avec un vrai plan d'action à intégrer dans votre quotidien, même lorsqu'il est bien rempli. Une véritable parenthèse, pensée pour vous.



Séances : NOUVEAU

Vous profitez de l'accompagnement d'un coach sportif certifié, idéal pour progresser plus facilement et renforcer votre musculature. Votre coach élabore une séance adaptée à vos objectifs, vous guide à chaque séance et vous transmet des conseils concrets pour intégrer le mouvement et le renforcement dans votre quotidien.

- **Séance de sport individuelle encadrée par le coach** (hors de la salle de sport).

Séance
25 €

- **Séance de sport individuelle encadrée par le coach à la salle de sport** des Bains du Rocher.

Séance
30 €

Séances depuis chez vous : NOUVEAU

Et si vous pouviez être accompagné où que vous soyez, par un coach qui s'adapte à vos besoins comme à vos contraintes ?

- **Programme sportif personnalisé élaboré avec le coach,**
- **4 Séances par mois en visio-conférences,**
- **Bilan à la fin de chaque mois.**

Mensuel
75 €