



Faire du sport c'est bien. Faire du sport et manger équilibré c'est mieux !

Le Sport et la Nutrition sont deux éléments indissociables pour être en pleine santé.

Pour faire face aux épreuves du quotidien, il est important d'avoir une alimentation équilibrée et de pratiquer une activité physique régulière.

Si vous souhaitez manger et bouger comme il faut, 2 programmes d'un mois minimum s'offrent alors à vous.

Pourquoi 1 mois minimum ?

Je ne peux pas vous imposer un programme de 3 mois. Mais vous devez avoir conscience que les changements ne vont pas apparaître du jour au lendemain.

En sachant que je commence mon coaching nutritionnel par une étude de 1 semaine sur vos habitudes alimentaires puis par une analyse de votre métabolisme d'environ 2 à 3 semaines ; Idéalement il faut compter 3 mois pour apercevoir les premiers changements « concrets et durables ».

Je sais que vous êtes impatient mais il faudra prendre son temps et me faire confiance !

PACK ESPRIT BODY (à partir de 1 mois)

Cours à Domicile + Programme Nutritionnel INDIVIDUEL

C'est THE Pack Ultime ! Un suivi qui allie jusqu'à 3 séances de coaching sportif à domicile et coaching nutritionnel composé d'un programme alimentaire en ligne.

En revanche, nous ferons un bilan nutritionnel hebdomadaire ensemble, chez vous, pour faire le point sur votre évolution et bien évidemment je reste disponible et à votre écoute en fin de séance, pour répondre à vos questions !

COMPOSITION DU PACK

- **Choix du nombre de séances hebdo :**

Choisissez le nombre de séances de coaching sportif suivant vos disponibilités et vos envies, c'est vous qui décidez ! Je me déplace à votre domicile, en extérieur ou encore au bureau pour répondre à vos besoins.

- **Programme Alimentaire :**

En fonction de vos objectifs, je vous prépare un programme alimentaire adapté, sans contrainte, afin de rééquilibrer votre alimentation. On oublie les régimes qui ne servent à rien, et on réapprend à manger correctement tout en se régalant.

- **Bilan Santé Professionnel :**

A l'aide d'un Impédancemètre Professionnel, nous allons calculer ensemble votre équilibre musculaire, taux de masse grasse, taux de graisse viscérale, votre IMC, votre masse Hydrique et votre poids.

Ça peut faire peur aux premiers abords mais pas d'inquiétude ! Cela me permet de vous proposer un suivi extrêmement précis et parfaitement adapté en fonction de vos objectifs !

- **Questionnaire Forme :**

Le but de ce questionnaire est d'en apprendre un peu plus sur vous, sur vos habitudes et que vous me fassiez part en détail, de vos attentes et objectifs !

C'est un questionnaire complet, que je vous envoie dès que vous rentrez dans la Family ESPRIT BODY !

- **Une séance Bilan Sportif :**

Cette séance d'une heure qui sera votre 1^{er} entraînement aura pour objectif de tester votre fitness. Cette séance est indispensable afin que je puisse voir ou vous en êtes sportivement.



- **Définition de vos objectifs :**

Après le petit questionnaire que vous m'aurez retourné (voir ci-dessus) et la séance « Bilan forme » c'est l'occasion pour nous de refaire un point sur vos objectifs. Je suis là pour vous aider et vous guider si besoin.

- **Programme individualisé**

Dès lors que vos objectifs sont simples, mesurables, atteignables, réalistes et temporels ; rien ne peut nous arrêter ! Votre programme d'entraînement est personnalisé rien que pour vous avec des séances variées afin que vous preniez un maximum de plaisir le jour J et que vous attendiez avec impatience le prochain cours. Ne reste plus qu'à transpirer, je m'occupe de vous motiver !

- **Suivi motivationnel**

Vous aurez la possibilité de me contacter et me poser toutes vos questions grâce au compte Instagram [@ESPRIT.BODY](https://www.instagram.com/ESPRIT.BODY)

- **Prêt du matériel pour les séances à domicile**

Elastiques, sangles, haltères, gym ball, corde, step... J'ai tout le nécessaire pour vous faire bouger, ne vous en fait pas ! Si vous avez également du matériel, c'est bonus.

- **Frais de déplacement inclus**

Je me déplace partout à Montpellier, de Sète à la Grande-Motte !

- **Accès à une communauté : Idées recettes / Photos / Messagerie**

Vous aurez accès à une communauté Privée où il sera question de nutrition ! Je vous partagerai mes idées recettes, des photos et vous pourrez me poser toutes vos questions ! Vous pourrez également échanger avec d'autres « Bodiens » qui suivent un programme similaire au votre. Un vrai lieu de partage et d'entraide.

- **Bilan Individuel hebdomadaire à votre domicile**

Toutes les semaines, nous prendrons le temps de faire un point sur la semaine écoulée, concernant votre progression sportive et alimentaire. C'est un moment d'échange pour savoir quels sont vos freins pour atteindre vos objectifs. (Bilan à votre domicile ou par Téléphone/ Visio si vous préférez)



PACK ESPRIT VISIO (à partir de 1 mois)

Cours à distance + Programme Alimentaire

Sensiblement similaire au Pack ESPRIT BODY, ce Pack est un suivi à distance qui allie des séances de coaching sportif et un programme nutritionnel, le tout en ligne pour coller au mieux à vos impératifs et vos disponibilités.

COMPOSITION DU PACK

- **Choix du nombre de séances hebdo :**

Choisissez le nombre de séances de coaching sportif suivant vos disponibilités et vos envies, c'est vous qui décidez ! J'utilise la plateforme qui vous arrange (Microsoft Teams, Facetime, Messenger, ...) pour répondre à vos besoins.

- **Programme Alimentaire :**

En fonction de vos objectifs, je vous prépare un programme alimentaire adapté, sans contrainte, afin de rééquilibrer votre alimentation. On oublie les régimes qui ne servent à rien, et on réapprend à manger correctement tout en se régaland.

- **Questionnaire Forme :**

Le but de ce questionnaire est d'en apprendre un peu plus sur vous, sur vos habitudes et que vous me fassiez part en détail, de vos attentes et objectifs !

C'est un questionnaire complet, que je vous envoie dès que vous rentrez dans la Family ESPRIT BODY !

- **Séance Bilan Sportif :**

Cette séance d'une heure qui sera votre 1^{er} entraînement aura pour objectif de tester votre fitness. Cette séance est indispensable afin que je puisse voir où vous en êtes sportivement.

- **Définition de vos objectifs :**

Après le petit questionnaire que vous m'aurez retourné (voir ci-dessus) et la séance « Bilan forme » c'est l'occasion pour nous de refaire un point sur vos objectifs. Je suis là pour vous aider et vous guider si besoin.

- **Programme individualisé**

Dès lors que vos objectifs sont simples, mesurables, atteignables, réalistes et temporels ; rien ne peut nous arrêter ! Votre programme d'entraînement est personnalisé rien que pour vous avec des séances variées afin que vous preniez un



maximum de plaisir le jour J et que vous attendiez avec impatience le prochain cours. Ne reste plus qu'à transpirer, je m'occupe de vous motiver !

- **Suivi motivationnel**

Vous aurez la possibilité de me contacter et me poser toutes vos questions grâce au compte Instagram [@ESPRIT.BODY](https://www.instagram.com/ESPRIT.BODY)

- **Accès à une communauté : Idées recettes / Photos / Messagerie**

Vous aurez accès à une communauté Privée où il sera question de nutrition ! Je vous partagerai mes idées recettes, des photos et vous pourrez me poser toutes vos questions !

Vous pourrez également échanger avec d'autres « Bodiens » qui suivent un programme similaire au votre. Un vrai lieu de partage et d'entraide.

- **Bilan Individuel hebdomadaire en Visio**

Toutes les semaines, nous prendrons le temps de faire un point sur la semaine écoulée, concernant votre progression sportive et alimentaire. C'est un moment d'échange pour savoir quels sont vos freins pour atteindre vos objectifs.

Le but est que vous ayez une offre qui colle parfaitement avec vos besoins.

N'hésitez pas à me demander de l'aide via le [formulaire contact](#) ou directement par téléphone au 0678077663

