

COACHING SPORTIF



Dans mon coaching sportif, je vous propose des tarifs à la séance afin de vous faciliter la vie en m'adaptant à vos impératifs et à votre planning.

Mes séances sont adaptées à tout type de public, peu importe votre niveau. Elles peuvent avoir lieu à votre domicile, en extérieur, au bureau ou bien en visioconférence. C'est vous qui choisissez !

Le déroulement d'une séance est le suivant :

- Echauffement spécifique
- Travail technique/ musculaire
- Corps de séance
- Retour au calme/ After party

Je peux modifier ce déroulé en fonction de votre demande si besoin.

Séance Découverte

La « Séance Découverte » est une séance de coaching sportif qui consiste à faire connaissance ; c'est le premier vrai contact.

Le but pour vous est de voir si le genre de séance que je propose vous plaît et si mon coaching vous convient ! Pour moi, cela me permet de commencer à réfléchir au suivi le plus adapté pour vous, en fonction de vos attentes.

(Séance gratuite si vous achetez un Pack)

Cours à domicile / En extérieur / Au bureau

Dans un premier temps, je vais vous présenter mes prestations concernant le coaching sportif à domicile, en extérieur ou au bureau.

SEANCE UNIQUE :

La séance unique (1h) s'adresse aux personnes (Individuelles / Duo) souhaitant pratiquer une activité sportive de manière occasionnelle. La séance sera adaptée à votre niveau et vos objectifs mais il n'y a pas de suivi particulier par la suite.

N'hésitez pas à partir sur un Pack car les séances n'ont pas de date limite !

PACKS SEANCES

Je propose dans mon offre sportive des « PACKS » comprenant un certain nombre de séances et plusieurs services selon vos attentes et vos besoins.

Les prix sont dégressifs en fonction du nombre de séances dans le pack

Il y a des Packs **INDIVIDUELS** pour les solitaires motivés et des Packs **COUPLES/DUOS** pour ceux qui veulent transpirer à deux !

Pour les **GROUPES/ ENTREPRISES**, je peux proposer des cours collectifs adaptés au plus grand nombre. Histoire de rebooster au maximum la cohésion de groupe, l'esprit de solidarité et le sentiment d'appartenance à l'entreprise.

N'hésitez pas à me contacter pour plus de renseignements.

Voici le **CONTENU DU PACK** :

- 5 / 10 /25 séances (à domicile / en extérieur/ au bureau) avec des prix dégressifs en fonction de votre choix
- **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 rapide questionnaire 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 (ne pas confondre avec la séance découverte) 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 sportif 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 et progression**

Vous aurez la possibilité de me contacter et me poser toutes vos questions grâce au compte **Instagram @ESPRIT.BODY**

Je suis derrière vous et nous ferons des points réguliers sur votre progression

- **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 !

Cours à distance (Visio)

Dans cette seconde partie, je vais vous présenter mes prestations concernant le coaching sportif en visioconférence.

Pour les cours à distance, que vous soyez 1 ou 2, le prix reste le même ; de quoi partager l'effort avec votre conjoint(e), un proche ou un(e) ami(e).

Les Visios peuvent se dérouler sur différentes plateformes : Microsoft Teams, Facetime, Messenger... Je m'adapte à celle qui vous arrange.

SEANCE UNIQUE :

La séance unique (1h) s'adresse aux personnes souhaitant pratiquer une activité sportive de manière occasionnelle. La séance sera adaptée à votre niveau et vos objectifs mais il n'y a pas de suivi particulier par la suite.

N'hésitez pas à partir sur un Pack car les séances n'ont pas de date limite !



PACKS SEANCES

Pour les cours à distance, je vous propose également des Packs 5 / 10 /25 séances (en visio) avec des prix dégressifs en fonction de votre choix

Voici le CONTENU DU PACK :

- **Tarifs équivalents pour 1 ou 2 personnes**
- **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 rapide questionnaire 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 (ne pas confondre avec la séance découverte) 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 sportif 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 et progression**

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)

Je suis derrière vous et nous ferons des points réguliers sur votre progression

OFFRE PARRAINAGE

Pour l'achat d'un pack, une séance est offerte pour le parrain.

Pour que le « Parrain » puisse bénéficier d'une séance gratuite, il est nécessaire que son « Filleul », prenne au minimum un Pack 5 séances (Domicile/ Visio, peu importe)

