



PERSONAL TRAINER

NO BRAIN NO GAIN

**Coaching privé**

40 €/séance

**Coaching privé en duo**

50€/séance (25€/personne)

- *La sécurité*
- *La conscience corporelle*
- *La programmation d'entraînement*
- *La motivation*
- *Les résultats*

**Programme d'entraînement version numérique :**

60 €/1 mois

- *Diagnostic par téléphone/sms/mail*
- *Programmation d'entraînement*
- *Explications, consignes d'exécution et de sécurité par mail*
- *Coach disponible par mail*

**Programme d'entraînement version réelle :**

80 €/1 mois

- *Diagnostic en RDV*
- *Programmation d'entraînement*
- *Explications, consignes d'exécution et de sécurité en réel*
- *Coach disponible par mail*
- *En option : conseil nutrition*