

Les formules

- **Coaching à domicile** : je me déplace chez vous sur Toulouse et ses environs sur RDV

Pour votre 1er RDV 30' gratuites : bilan de forme offert !

- Test endurance : pour déterminer votre VMA
- Tension et saturation :
- test de force musculaire :
- calcul du % de la masse grasseuse
- les mensurations
- définir un objectif
- programmation de l'entraînement
- les résultats escomptés

- **Coaching en extérieur** : je me déplace sur Toulouse et ses environs sur les stades et les jardins.

- **coaching en entreprise** : les activités sportives proposées au sein de l'entreprise.

Running

Renforcement musculaire

Cross-training/ Hiit/ Tabata

Gym douce, relaxation, yoga

Gym posturale

Pilates

- **Coaching en piscine** : si vous possédez une piscine, renforcement musculaire avec petit matériel.

Les tarifs

- Coaching en extérieur : 50€/heure
- Coaching en entreprise : 50€/heure
- Coaching par petit groupe :
 - 2 personnes25€/heure/personne
 - 3 personnes17€/heure/personne
 - 4 personnes13€/heure/personne
 - 5 personnes10€/heure/personne

A plus de 15km de Toulouse les frais de déplacements seront facturés 10€