



- Nutrition
- Amincissement
- Renfo. musculaire
- Prépa. physique
- Massothérapie



Que va m'apporter un coach personnel ?

- La transformation rapide de ma silhouette pour obtenir de vrais résultats durables.
- Le soulagement et la diminution de douleurs chroniques.
- La motivation pour m'entraîner plus souvent en gardant un moral d'acier.

⇒ **La motivation : La clé du succès**

Coaching sportif & nutrition

Bilan personnalisé : Analysons ensemble votre quotidien.

Choix du type de séance : Différentes formules selon votre budget et vos disponibilités.

Bilan nutritionnel : Bilan avec conseils alimentaires. Inclus guide de nutrition, exemples de repas personnalisés, évolutions pondérales, etc...



Mot de votre coach :

*« Mon engagement :
être au service de votre
forme, de votre santé
et de vos performances. »*

Arnaud
06 75 48 06 21

