

TRANSFORMER. PUIS OPTIMISER.

Pas un programme standard. Un accompagnement qui part de ton quotidien, s'ajuste chaque semaine et t'aide à construire des résultats qui durent.

LA PHILOSOPHIE DU CLUB

Créer une vraie transformation lorsque tout est à reconstruire.

Ou affiner ce qui existe déjà : alimentation, entraînement, récupération, organisation, motivation et autonomie. Toujours avec un cadre humain et régulier.

3 PARCOURS. UN MÊME NIVEAU D'EXIGENCE.

3 MOIS

IMPULSION

749 €

Déclencher les premiers changements et poser des bases solides.

6 MOIS

TRANSFORMATION

1 497 €

Installer de nouvelles habitudes et obtenir des résultats importants.

12 MOIS

EXCELLENCE

2 497 €

Le parcours le plus complet pour transformer durablement ton mode de vie.

CE QUI EST INCLUS DANS LES PARCOURS

- ✓ **SUIVI HEBDOMADAIRE** Point individuel de 30 min : bilan, mesures et régulations.
- ✓ **COACHING 1H** Une séance individuelle toutes les deux semaines.
- ✓ **COLLECTIF** Jusqu'à 1 séance par semaine, soit 4 par mois.
- ✓ **MÉTHODE COMPLÈTE** Nutrition, sport, motivation et démarche de transformation.
- ✓ **GROUPE PRIVÉ** Motivation, échanges et soutien au sein de la communauté.

BESOIN DE PLUS ? RECHARGE INDIVIDUELLE 40 € • COLLECTIVE 8 €

POUR QUI ? Perte de poids • tonification • performance • bien-être • objectif santé • bien vieillir

CHOISIR LE BON CADRE. AVANCER AVEC UN COACH.

PORTE D'ENTRÉE

SESSION DÉCOUVERTE SUR RENDEZ-VOUS

On échange sur ton point de départ, tes objectifs, tes contraintes et la formule la plus cohérente.

COACHING INDIVIDUEL AU STUDIO

Le prix horaire diminue selon le nombre de carnets de 10 séances achetés.

CARNET 1

600 €

60 €/h

CARNET 2

550 €

55 €/h

CARNET 3

500 €

50 €/h

CARNET 4+

450 €

45 €/h

Carnets de 10 séances. Le tarif le plus bas est maintenu à partir du 4e carnet.

SÉANCES COLLECTIVES

Sur réservation • places limitées

LUNDI 12h15 • 18h30 **CIRCUIT TRAINING**

MERCREDI 9h • 12h15 • 18h15 • 19h30 **CIRCUIT TRAINING**

VENDREDI 12h15 • 18h30 **CIRCUIT TRAINING**

SAMEDI* 10h **CIRCUIT TRAINING**

DIMANCHE* 10h30 **CIRCUIT TRAINING**

* Week-end confirmé en début de mois.

Le planning de l'application fait foi.

AUTRES FAÇONS D'AVANCER

COACHING À DISTANCE

Suivi personnalisé, échanges réguliers, nutrition, sport et motivation.

SÉANCES COLLECTIVES HORS PARCOURS

Carnet de 10 séances :

160 €

ANIMATIONS MENSUELLES

Run Club • marche

défis et moments de partage

TOUT COMMENCE PAR UNE RENCONTRE.

Fonctionnement uniquement sur rendez-vous.

06 46 75 43 35 • @LECOACHINGCLUB28 • CHARTRES

