



Valentin

## « VOTRE COACH PRIVÉ AUX LODGES SAINTE VICTOIRE »

Un programme sur-mesure établi par votre coach sportif !  
Profitez de notre havre de paix pour vous remettre en forme  
Cours possibles tous les jours de 7h à 11h30, et de 15h à 20h00  
Sur réservation au 04.42.24.80.40

*« Très à l'écoute, je saurais répondre à votre demande et vos besoins, pour votre bien-être physique. Je porte une forte attention sur la sécurité lors de l'exécution des exercices. Mon but est de vous aider à régler vos tracas physiques du quotidien. Le sport-santé (problème de dos, de posture, de respiration, tendinites...) est mon domaine de prédilection. »*

❖ **Coaching sportif privé 1h (seul ou à deux) 60€/personne, au choix :**

- Stretching
- Posture & Problèmes de dos
- Renforcement musculaire
- Circuit training "brûle graisse"

❖ **Coaching pilates privé 1h (seul ou à deux) 60€/personne:**

- Equilibrage musculaire
- Assouplissement articulaire
- Développement des muscles profonds
- Tonification de la ceinture abdominale

❖ **Suivi personnalisé 40€/mois**

- Chaque 2 semaines : programme sportif ou nutritionnel à distance (envoi par mail)

❖ **« Cure Sportive » 5 séances d'1h (seul ou à deux) 50€/personne/séance**

- Bilan nutritionnel
- Stretching
- Posture & Problèmes de dos
- Renforcement musculaire

❖ **« Cure Pilates » 5 séances d'1h (seul ou à deux) 50€/personne/séance**

- Bilan nutritionnel
- Equilibrage musculaire
- Assouplissement articulaire
- Développement des muscles profonds
- Tonification de la ceinture abdominale