



REMET TON CORPS EN MOUVEMENT :

Je t'accompagne avec un suivi complet alliant écoute, conseils personnalisés, adaptations constantes et bienveillance pour t'aider à progresser durablement

CE QUE JE PROPOSE :

Tu bénéficieras d'un entraînement principalement au poids du corps, lors d'une séance hebdomadaire de 1 h 15, pensée pour optimiser ta progression.

Entre chaque rendez-vous, je te fournirai des exercices ciblés afin de maintenir ton évolution et renforcer tes acquis.

Chaque séance inclut :

Un échauffement précis, un travail cardio maîtrisé, un renforcement musculaire complet et une phase d'assouplissement.

Le tout est entièrement personnalisé pour t'offrir une expérience sur-mesure et atteindre ton objectif avec excellence.

PROPOSITION DE COURS :

- Programme personnalisé
- Renforcement musculaire doux
- Cardio
- Pilates
- Mobilité articulaire, musculaire
- Stretching

FORFAITS :

- Elan : 3 Mois d'Accompagnement.
- Transition : 6 Mois d'Accompagnement.
- Ecllosion : 12 Mois d'Accompagnement.

CONTACT :

Numéro : 07-49-73-48-19

Mail : pilates.conscient@outlook.fr

Horaires :

Lundi : Vendredi : 6 H - 18 H

Samedi : 5 H - 12 H

