

COACHING ABOI

A domicile (dans un rayon de 15-20km)
ou dans les installations sportives du territoire

- Un coach sportif à votre disposition, où vous voulez, quand vous voulez !
- Un programme adapté à vos besoins & motivations.
- Des activités physiques à définir en concertation (renforcement musculaire, entretien, perte de poids, reprise d'activité physique, développement de la masse musculaire, amélioration du système cardio-vasculaire, pilates, fit-paddle, footing...)

L'Anille Braye Omnisports Intercommunal et ses 3 éducateurs sportifs vous proposent des séances de coaching individuel ou en petit groupe (3 maxi)

Le coaching individuel est une très bonne alternative en cette période si spéciale. Quelque soit votre objectif de remise en forme ou votre volonté de pratique, l'ABOI peut **vous accompagner**.

Après un bilan de votre condition physique, vos coachs vous proposeront un entraînement **personnalisé**, adapté à vos objectifs spécifiques. Ces **séances adaptées** vous assurent des entraînements efficaces et réduiront le risque de blessures qui peuvent survenir lors d'entraînements non adaptés.

Également, le coach a pour mission de **vous motiver**, de vous conseiller et de rendre visibles vos progrès au fil du temps. Il sera **à votre écoute** et adaptera ses séances pour qu'elles soient toujours stimulantes et variées.

Au fil des semaines, sans vous en rendre compte, **vos progrès** deviendront visibles et vous avancerez pas-à-pas vers les objectifs fixés. Finalement, votre assiduité sera récompensée et vous finirez par les atteindre, nous en sommes persuadés.

TARIFS	1 personne	2 personnes	3 personnes
Séance unigue	20€	15€ / personne	12.50€ / personne
5 séances	15€ la séance	12.50€ / personne	10€ / personne
	75€	125€	150€
10 séances	13€ la séance	10.50€ / personne	8€ / personne
	130€	210€	240€



**Vous êtes intéressé et aimeriez en savoir plus ?
N'hésitez pas à nous contacter au 06 86 77 48 91**