

VOTRE PROGRAMME HYBRIDE



3 MOIS DE SUIVI AVEC UNE COACH

90 JOURS POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS !



Profite de l'expertise d'un Personal trainer à domicile, pour corriger tes postures, adapter au mieux tes séances en temps réel et surtout te motiver



Bénéficie d'un suivi global au delà d'un simple coaching sportif : sport / alimentation / récupération / mindset



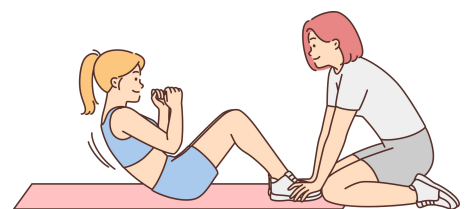
Garde un contact permanent avec ton coach 7j/7, pour trouver réponse à tes moindres questions et te motiver au quotidien



DES SÉANCES PRIVÉES À DOMICILE ET EN LIGNE

OPTEZ POUR UNE FORMULE HYBRIDE !

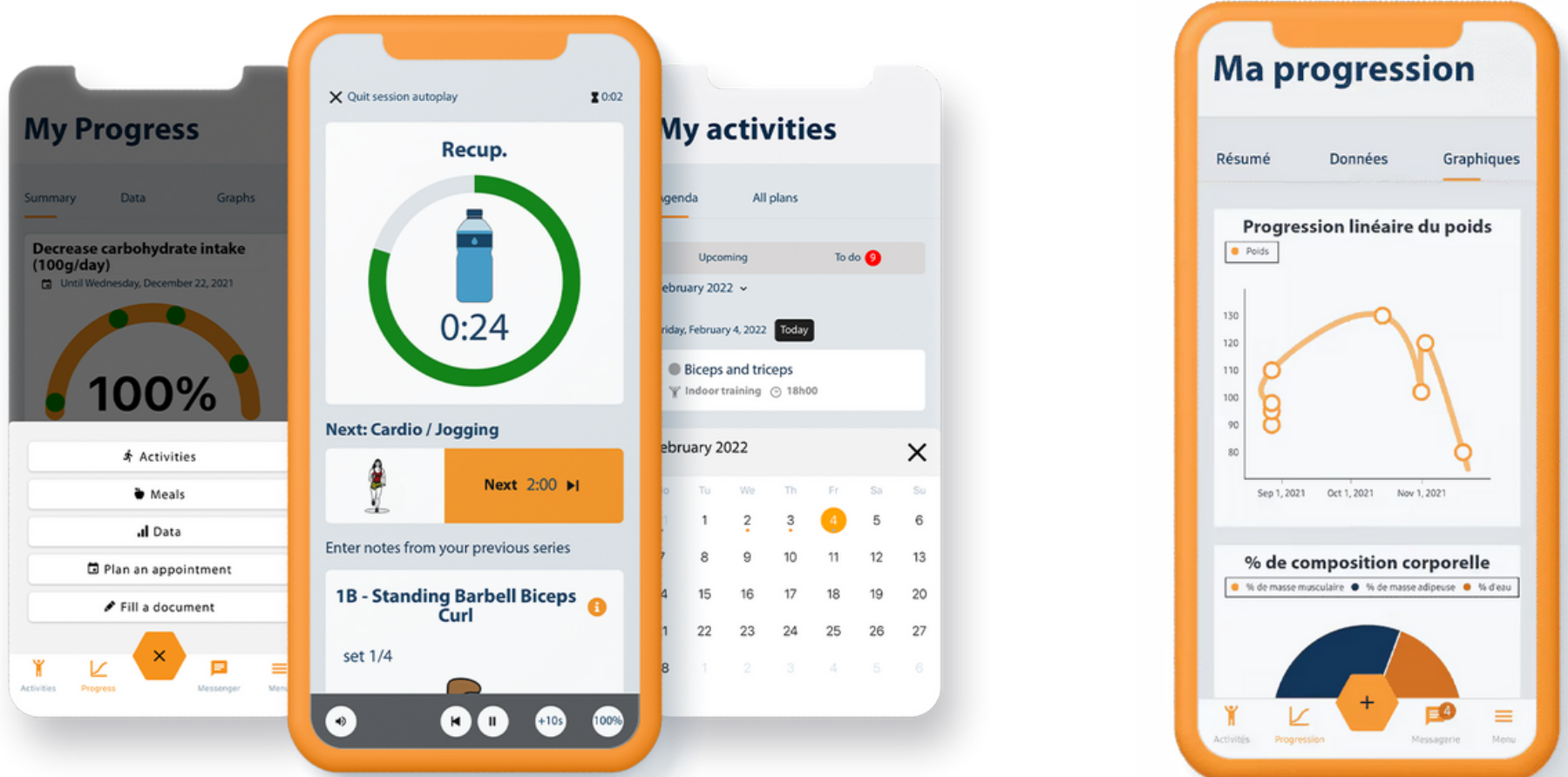
Adapte tes séances en présentiel ou à distance, en fonction de tes envies, de ton emploi du temps et de tes besoins.



UNE APPLICATION DE COACHING PERSONNELLE



HEXFIT



Dans l'application est inclus :



Un programme d'entraînement adapté



Un journal alimentaire et nutritionnel

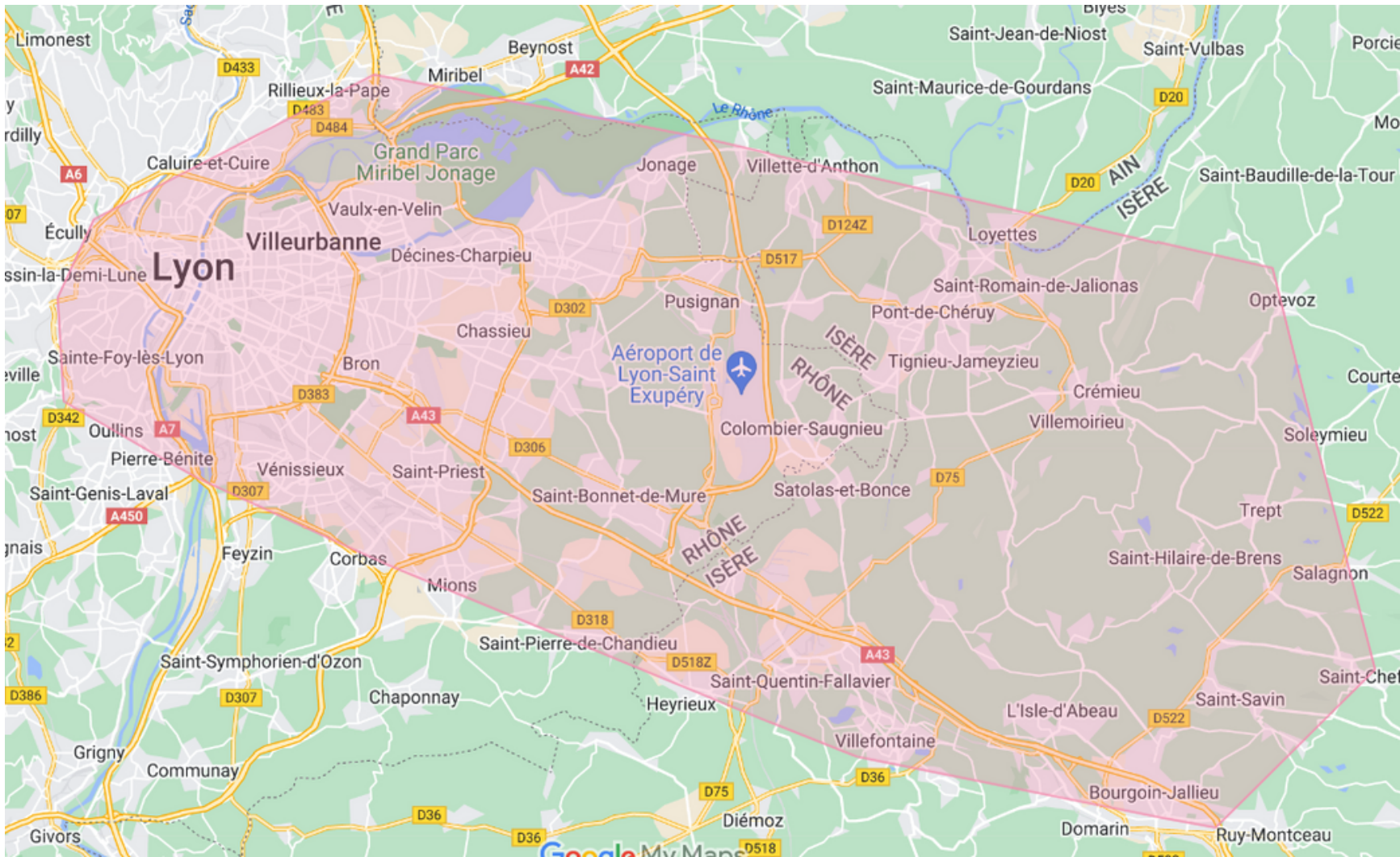


Les objectifs, bilans et graphiques de résultats



Une messagerie et visioconférence avec votre coach

ZONE D’INTERVENTION COACHING



Tout simplement : à ton domicile (ou alors en extérieur, autour de chez toi) ! Comme indiqué sur la carte, je me déplace dans la périphérie de Lyon et Bourgoin-Jallieu.

LE PLANNING D’ENTRAINEMENT*



Durée	Les séances
Semaine 1	<ul style="list-style-type: none">Planification des objectifsConception du programme sportif 1 bilan personnalisé + séance découverte à domicile
Semaine 2 à 4	<ul style="list-style-type: none">Début de l’entrainementCoaching en ligne 1x /semaineIntégration du suivi nutritionnel 1 séance à domicile / semaine
Semaine 5 à 8	<ul style="list-style-type: none">Coaching en ligne 1x / semaineSoutien et ajustement réguliers 2 séances à domicile / mois
Semaine 9 à 12	<ul style="list-style-type: none">Coaching en ligne 1x / semaineSuivi et soutien constantEvaluation de la condition physique 2 séances à domicile / mois

Le planning est variable selon les besoins et disponibilités des personnes*

LA FORMULE CONFORT

Le pack confort hybride comprend :

- ✓ 90 JOURS DE COACHING sportif avec un suivi permanent 7/7 de
une coach
- ✓ 8 SÉANCES À DOMICILE ET 8 SÉANCES EN LIGNE
- ✓ VOTRE PROGRAMME D'ENTRAINEMENT adapté et motivant
- ✓ VOTRE APPLICATION DE COACHING personnelle
- ✓ VOTRE SUIVI et PLAN NUTRITIONNEL

SUPER OFFRE À DURÉE LIMITÉE

~~690€~~

197 € / mois

Sur 3 mois, sans engagement

