**BESOIN DE MOTIVATION POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS ?**

**LES ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS VOUS Y AIDERONT**

**Que vous soyez sportif, débutant ou non vous pouvez le faire !**

**Echauffement, mobilisation des articulations inspirés du taïchi, qi gong, pilates et yoga**

**Renforcement musculaire progressif avec ou sans matériel (cuisses-abdo-fessiers, gainage)**

**Travail d’équilibre, de coordination et de mémoire**

**Cardio adaptée en fonction de votre niveau**

**Etirement, souplesse, respiration, détente, relaxation, méditation, libération de stress et bien être.**

**PRENEZ VOTRE SANTE EN MAIN EN BENEFICIANT DES BIENTFAITS DE L’ACTIVITE PHYSIQUE ET EN DECOUVRANT VOS CAPACITES SPORTIVES.**

**GYM D’ENTRETIEN POUR MAINTENIR VOTRE FORME ET VOTRE CONDITION PHYSIQUE BASEE SUR UN PROGRAMME PERSONNALISE ET ADAPTE.**

**VOTRE COACH SPORTIF DIPLÔMEE D’ETAT SE DEPLACE CHEZ VOUS POUR VOUS PROPOSER DIFFERENTES PRESTATIONS DE SERVICES PERSONNALISEES SELON VOS OBJECTIFS.**

**COURS INDIVIDUEL OU EN GROUPE, EN INTERIEUR OU EN EXTERIEUR (EN FONCTION DE LA METEO ET DES CONTRAINTES SANITAIRES) .**

**TARIFS :**

**A PARTIR DE 6 PERSONNES : 5€/séance/personne.**

**De 3 à 5 PERSONNES : 10€/séance/personne.**

**COURS PARTICULIERS : 30€ /séance de 1H 270€ les 10 séances.**

**N.B. : déduction fiscale 50%, au titre des prestations de services**

**Contactez Thi Chap (Katy)**

**Educatrice Sportive diplômée d’état fitness et APT (Activités Physiques pour Tous)**

**06 52 59 18 49**

**thichaptran@gmail.com**

****