

RENCONTRE AVEC VOTRE COACH

Marie-Line Bouley



Avec plus de 30 ans d'expérience dans les métiers de la forme et du fitness, et formatrice pour les principales écoles de Suisse romande, j'ai construit ma notoriété grâce à mon professionnalisme et à des entraînements exclusifs et efficaces adaptés à vos besoins.

Diplômes

Golf physio trainer
Spord-Med, Lyon, France

Nutrition, Sport et Performance
UNIL, Lausanne

Fitness Training Instructor
Personal Trainer
FISAF, Genève

AFAA
Aerobics and Fitness Association of America

PRÊT(E) À VOUS LANCER ?

Contactez-Moi !



+41 (0)76 250 80 24



info@only-you-coaching.com



<https://only-you-coaching.com>



@only.you.coaching



/marieline.bouley.5



EN LIGNE & PRÉSENTIEL

Coachings Sportifs Personnalisés



PERTE DE POIDS



REMISE EN FORME



RÉÉDUCATION DU DOS



PROGRAMME SPÉCIAL GOLF



PRÉPARATION PHYSIQUE



PILATES

DÉCOUVREZ MA

Méthode d'Entrainement Fonctionnelle

Only You Coaching est une **méthode d'entraînement** **alliant des exercices fonctionnels et de gainages**, ce qui la différencie d'un programme traditionnel.

C'est pourquoi, chaque séance est effectuée **hors machines**, utilisant des swissball, bosu, disque, etc.

Ces exercices innovants permettront de travailler les **chaines musculaires profondes**, l'équilibre, la **coordination**, la **force**, l'**endurance** ainsi que le **mental**.

Afin de pouvoir progresser, **chaque programme est fréquemment mis à jour** permettant à chacun de se dépasser et d'atteindre son objectif.



UNE APPROCHE AUX Multiples Avantages



Coaching à la carte :
en ligne et quand vous
voulez ou accompagné
en présentiel



Atteinte
de vos **objectifs**



Résultats **durables**



Augmentation
de vos **performances**



Réduction
des **douleurs**



Augmentation de votre
mobilité articulaire



Amélioration de
l'**équilibre**



Prévention
des blessures

RENCONTRE AVEC VOTRE COACH

Marie-Line Bouley



Avec plus de 30 ans d'expérience dans les métiers de la forme et du fitness, et formatrice pour les principales écoles de Suisse romande, j'ai construit ma notoriété grâce à mon professionnalisme et à des entraînements exclusifs et efficaces adaptés à vos besoins.

Diplômes

Golf physio trainer
Spord-Med, Lyon, France

Nutrition, Sport et Performance
UNIL, Lausanne

Fitness Training Instructor
Personal Trainer
FISAF, Genève

AFAA
Aerobics and Fitness Association of America

PRÊT(E) À VOUS LANCER ?

Contactez-Moi !



+41 (0)76 250 80 24



info@only-you-coaching.com



<https://only-you-coaching.com>



@only.you.coaching



/marieline.bouley.5



EN LIGNE & PRÉSENTIEL

Coachings Sportifs Personnalisés



PERTE DE POIDS



REMISE EN FORME



RÉÉDUCATION DU DOS



PROGRAMME SPÉCIAL GOLF



PRÉPARATION PHYSIQUE



PILATES

DÉCOUVREZ MA

Méthode d'Entrainement Fonctionnelle

Only You Coaching est une **méthode d'entraînement** **alliant des exercices fonctionnels et de gainages**, ce qui la différencie d'un programme traditionnel.

C'est pourquoi, chaque séance est effectuée **hors machines**, utilisant des swissball, bosu, disque, etc.

Ces exercices innovants permettront de travailler les **chaines musculaires profondes**, l'équilibre, la **coordination**, la **force**, l'**endurance** ainsi que le **mental**.

Afin de pouvoir progresser, **chaque programme est fréquemment mis à jour** permettant à chacun de se dépasser et d'atteindre son objectif.



UNE APPROCHE AUX Multiples Avantages



Coaching à la carte : **en ligne** et quand vous voulez ou accompagné **en présentiel**



Atteinte de vos **objectifs**



Résultats **durables**



Augmentation de vos **performances**



Réduction des **douleurs**



Augmentation de votre **mobilité articulaire**



Amélioration de l'**équilibre**



Prévention des blessures