

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



blmarieline@gmail.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