

DÉCOUVREZ MA

# Méthode d'Entrainement Fonctionnelle

Only You Coaching est une **méthode d'entraînement** **aliant 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

## Multiple 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