

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