COACHING SPORTIF PERSONNALISÉ

FORMULE 1 : MUSCULATION & PERFORMANCE

PROGRAMME SUR MESURE

- Questionnaire d'état des lieux
- Bilan en présentiel, visio ou téléphone
- Programme de musculation **personnalisé** en fonction de tes objectifs
- Programmation **évolutive** sur 3 à 6 mois
- **Ajustements** du programme en fonction de ta progression





- Bilan hebdomadaire (poids, photos et évolution des performances)
- Suivi **personnalisé** et réponses à tes questions en messagerie privée

Conçu pour les personnes autonomes sur le plan alimentaire

TARIFS :

1 mois : 79€/mois*
Engagement 3 mois : 69€/mois
Engagement 6 mois : 59€/mois

*Tarifs en distanciel, me contacter pour du coaching en présentiel

pancake & BISCOTO

pancake.et.biscoto

06 13 02 47 30