COACHING SPORTIF PERSONNALISÉ

FORMULE 2 : SPORT & NUTRITION

CÔTÉ SPORT

- 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





CÔTÉ NUTRITION

- Plan alimentaire **personnalisé**
- Répartition calorique et conseils nutritionnels **adaptés**
- Liste de **recettes**
- Conseils pour optimiser tes **choix alimentaires** en courses
- **Suivi** du poids et des mensurations

TARIFS :

1 mois : 109€/mois*
Engagement 3 mois : 99€/mois
Engagement 6 mois : 89€/mois

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

pancake & BISCOTO

pancake.et.biscoto

06 13 02 47 30