

SERVICES À LA CARTE

www.academie-du-mouvement.fr

Bilan Forme

Analyse complète de la composition corporelle, mensurations, analyse de la mobilité fonctionnelle, analyse du journal alimentaire, tests physiques.

Si pas de suivi prévu, recommandations faites par rapport à vos objectifs.

Remise d'un livret comprenant le compte rendu du bilan, des conseils & infos pratiques et un plan alimentaire.

Étude composition corporelle

Analyse complète de la composition corporelle.

Interprétation des résultats avec explications pour la première étude.

Entretien nutrition

Analyse complète de la composition corporelle + nutrition.

Remise d'un livret avec plan alimentaire.

Rendez-vous de suivi

RDV de suivi post entretien nutrition.

On refait l'analyse et le point.

Coaching personnalisé sur 3 mois en semi autonomie

'Santé & bien-être' ou 'Prise de masse' ou 'Perte de poids'

1 rendez-vous par mois au studio ou en visio :

- RDV 1 : bilan forme, mise en place du programme et consignes.
- RDV 2 : analyse compo corporelle + mensurations + revoir/adapter le programme et le plan alimentaire en fonction des besoins.
- RDV 3 : idem RDV 2 avec possibilité de poursuivre le coaching.

Autonomie le reste du temps. Échanges via téléphone, messenger et e-mail.

SERVICES À LA CARTE

www.academie-du-mouvement.fr

Coaching individuel au studio : séance hebdomadaire

Séances adaptées à un objectif défini. Adaptation constante.

Coaching duo au studio : séance hebdomadaire

Objectif commun. Adaptation au niveau de chacun.

Coaching trio au studio : séance hebdomadaire

Objectif commun. Adaptation au niveau de chacun.

Coaching en entreprise

- CONTRAT ANNUEL : séances de sport en groupe de 12 personnes max.
Adaptation en fonction de la demande.
- INTERVENTION PONCTUELLE à la demande.
Prévention, gestes et posture...

Team Training 65

Séance de sport au lac de Soues, sans engagement.

Cours de PILATES

12 séances consécutives de PILATES en petit groupe au studio.

Séance 'Bien-être' ou 'Récupération' ou 'Anti-déprime'

Massages, étirements, outils et méthodes innovantes.



07 70 90 77 73



contact@academie-du-mouvement.fr