

COACHING SPORT

*Individuel, adapté et
personnalisé avec
suivi.*

Aucun prérequis.

*Séances courtes.
Pas de gros matériel*

Tarif attractif

N° de TVA : BE 0653 854 729

Rue du Résidal, 22 – 1390 Grez-Doiceau / Chaussée de la Hulpe, 177 – 1170 Watermael-Boitsfort
+32 477 393 971 – harmonycenter.mtc@gmail.com – www.harmonycenter.be



Coaching Sportif :

- ✓ Remise en forme,
- ✓ Préparation physique,
- ✓ Détente ...

☞ Vous êtes accompagnés par des professionnels diplômés.

Prérequis :

- ✓ Aucun niveau demandé,
- ✓ A tout âge,
- ✓ Homme, femme, enfant,
- ✓ Motivation.



Bienfaits :

- ✓ Amélioration de la forme physique,
- ✓ Gain en souplesse et en mobilité,
- ✓ Renfort musculaire,
- ✓ Amélioration de la santé,
- ✓ Confiance en soi.

N° de TVA : BE 0653 854 729

Rue du Résidal, 22 – 1390 Grez-Doiceau / Chaussée de la Hulpe, 177 – 1170 Watermael-Boitsfort
+32 477 393 971 – harmonycenter.mtc@gmail.com – www.harmonycenter.be

Protocole :

-1- Entretien préliminaire :

En fonction de :

- ✓ Votre emploi du temps,
- ✓ De vos objectifs,
- ✓ De votre motivation,
- ✓ De votre niveau en sport,
- ✓ De votre hygiène alimentaire,
- ✓ De votre santé sur un plan général.

Nous allons pouvoir déterminer le programme à mettre en place et sa progression dans le temps.

Il vous sera donné des conseils :

- ☞ Le matériel nécessaire.
- ☞ En diététique.
- ☞ En stretching
- ☞ En respiration sportive.

-2 Formules proposée :

- ✓ **Formule libre avec soutien du coach sportif :**
Abonnement d'une année, renouvelable à la demande.

La formule comprend un programme basé sur 8 séances (soit un mois de travail). A l'issue un RDV est prévu afin d'adapter et d'actualiser le programme en tenant compte des résultats obtenus.

Lors de chaque RDV, les exercices, les techniques utilisées, les nouveautés sont : examinés à la loupe, détaillés avec le coach afin d'éviter toute mauvaise posture et de bien comprendre l'utilité de l'exercice.

-3- Tarifs :

- ✓ L'entretien de base : 60€.
- ✓ La préparation du programme : 60€.
- ✓ Formule libre (abonnement annuel) : 90€ la séance pour adapter et actualiser le programme.

N° de TVA : BE 0653 854 729

Rue du Résidal, 22 – 1390 Grez-Doiceau / Chaussée de la Hulpe, 177 – 1170 Watermael-Boitsfort
+32 477 393 971 – harmonycenter.mtc@gmail.com – www.harmonycenter.be

Expérience :

Nathalie POULAIN :

- ✓ Monitrice Bodybuilding, fitness et cardio training. Fédération Française de Bodybuilding, fitness et cardio training.
- ✓ Enseignante YISEISHINDO, art martial interne Chinois. Académie des Arts Martiaux France et Fédération Européenne de Karaté.
- ✓ Présidente de l'ASBL "Académie des Arts Martiaux Internes" Grez Doiceau.

Jean Louis FRAIM

- ✓ Enseignant des méthodes de Bodybuilding, Fitness, Cardio Training. Fédération Internationale IFBB.
- ✓ Moniteur Boxe Française Savate. Fédération Française de Boxe Française Savate et DA.
- ✓ Moniteur de Full Contact. Fédération Française de Full Contact et DA.
- ✓ Enseignant YISEISHINDO, art martial interne Chinois. Académie des Arts Martiaux France et Fédération Européenne de Karaté.
- ✓ Ancien cadre technique au sein de la direction technique nationale - Fédération Française de Boxe Française Savate et DA.
- ✓ Ancien cadre technique au sein de la direction technique nationale - Fédération Française de Bodybuilding, fitness et cardio training.

N° de TVA : BE 0653 854 729

Rue du Résidal, 22 – 1390 Grez-Doiceau / Chaussée de la Hulpe, 177 – 1170 Watermael-Boitsfort
+32 477 393 971 – harmonycenter.mtc@gmail.com – www.harmonycenter.be