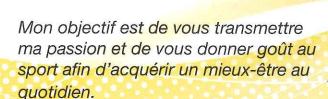


Diplômée d'un DEUST des Métiers de la forme et d'un Brevet d'Etat handisport

Educatrice sportive depuis 15 ans





Encadrement tout public



Vous êtes une entreprise?
Un particulier? Un groupe?
Un centre spécialisé?
Une résidence senior?

Voici toutes les possibilités qui s'offrent à vous :

- Coaching individuel
- Coaching en mini groupe
- Cours collectifs
- Stages évènementiels
- Réunions d'informations bien-être : (le périnée, les abdos, la respiration, les postures...)



Ne pas jeter sur la voie publique - Créateur de Com - 06 65 06 08 46 - 804 617 512 RCS BX



Remise en forme & Bien-être Sabrina CAILLAVET

> LE SPORT C'EST LA SANTÉ, NE VOUS PRIVEZ PAS!

> > À DOMICILE, EN ENTREPRISE, EN EXTERIEUR...

AGISSEZ! A VOS BASKETS!

06 81 57 99 32

sabrina.caillavet@laposte.net

Educatrice sportive diplômée d'Etat Encadrement tout public - SIRET 849 847 942 00018

Vos objectifs sont les suivants :

- Tonifier votre silhouette
- Retrouver un bien-être physique et mental
- Retrouver votre poids idéal
- Renforcer votre dos et améliorer votre posture
- Muscler votre sangle abdominale
- Améliorer votre souplesse, votre rythme respiratoire, votre coordination

CONTACTEZ-MOI POUR PRENDRE UN RENDEZ-VOUS



Tarifs:

- Coaching Individuel : 30 € par séance
- Coaching Mini Groupe
 (de 2 à 6 personnes) : 30 €
 à diviser par le nombre de personnes
- Cours collectif : 25 € par séance

COACHING INDIVIDUEL:

Une séance individuelle sportive en adéquation avec votre objectif.

Suite à une analyse de vos besoins nous établirons des séances en fonction de votre passé sportif et santé.

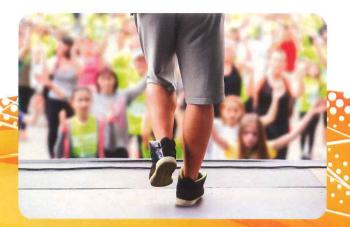
COACHING EN MINI GROUPE:

Ce sont des séances dédiées aux personnes qui aiment l'ambiance collective et qui recherchent peut-être le même objectif.



Des cours de renforcement musculaire, de cardio training, d'étirements et de relaxation :

PILATES, FITBALL, CIRCUIT TRAINING GYM DOUCE, STRETCHING, RELAXATION, ZUMBA, CARDIO...



STAGES ÉVÈNEMENTIELS:

Vous voulez organiser un stage avec des cours collectifs, faire découvrir des activités de remise en forme à vos employés, faire une animation lors d'évènements caritatifs ou autres? N'hésitez pas à me contacter.



Au-delà de 15 km de PORTETS, me contacter pour un devis.