



## Formules de groupe

S'entraîner entre ami(e)s, c'est mêler un moment de partage, un entraînement de qualité et les bénéfices d'une dynamique de groupe !

Je me ferai un plaisir de vous coacher en équipe.

Je vous propose 4 formules à choix, en fonction du nombre de participants. Au-delà de 4 personnes, l'accompagnement se fait différemment et les formules proposées sont adaptées en fonction.

Aloha,

Cédric



## Objectifs

Quels qu'ils soient, je vous accompagne !

Préparation physique générale, renforcement musculaire, perte de graisse, stress less, travail cardio, technique, ...

Préparation d'une course (course à pied, triathlon, Spartan race, Grand Raid, Patrouille des Glaciers...) ou préparation de la saison de ski..., votre objectif sera le mien et je suis à vos côtés.

## Formule Duo

Séance à **deux** personnes\*

Durée 1h :

Bronze	Silver	Gold
1 séance	5 séances	10 séances
59.-	57.-	55.-

Durée 1h30 :

Bronze <sup>+</sup>	Silver <sup>+</sup>	Gold <sup>+</sup>
1 séance	5 séances	10 séances
88.-	85.-	82.-

## Formule Trio

Séance à **trois** personnes\*

Durée 1h :

Trio Bronze	Trio Silver	Trio Gold
1 séance	5 séances	10 séances
45.-	43.-	41.-

Durée 1h30 :

Bronze <sup>+</sup>	Silver <sup>+</sup>	Gold <sup>+</sup>
1 séance	5 séances	10 séances
65.-	62.-	59.-

## Formule Quatuor

Séance à **quatre** personnes\*

Durée 1h :

Bronze	Silver	Gold
1 séance	5 séances	10 séances
35.-	33.-	31.-

Durée 1h30 :

Bronze <sup>+</sup>	Silver <sup>+</sup>	Gold <sup>+</sup>
1 séance	5 séances	10 séances
53.-	50.-	47.-

## Ton coach

Cédric Jaccard

Chemin des Roches 14b

1803 Chardonne

[info@imove.fit](mailto:info@imove.fit)

079 19 555 23

## Spots d'entraînement

Par beau temps :

La nature nous offre un merveilleux terrain d'aventure et de jeu ! Nous définissons ensemble, un spot qui convient à tous.

S'il fait mauvais temps, plusieurs possibilités sont offertes :

- 1) **A Lausanne** : chez Activ Fitness Gare,
- 2) **A Vevey** : dans différentes salles au centre-ville,
- 3) **Proche d'une sortie/entrée d'autoroute** : Chez Physio Ergo Lavaux (sortie autoroute Chexbres) - jeudi et vendredi en fin de journée ou le samedi matin,
- 4) **A domicile** : dans la mesure des possibilités de l'agenda et moyennant un supplément en fonction du trajet.