



Formules individuelles

S'entraîner en étant guidé, progresser dans le respect de son corps et de son mental, se faire plaisir sans avoir à réfléchir à la planification de la séance...

Je me ferai un plaisir de te coacher une fois, de temps en temps ou jour après jour. C'est toi qui choisit le rythme et la formule.

Je te propose 3 formules à choix, en fonction de tes besoins et de tes possibilités. En ce qui concerne l'accompagnement d'athlète souhaitant préparer une compétition particulière, l'offre est adaptée aux besoins spécifiques du sportif. Les conditions sont fixées entre l'athlète et le coach au cas par cas.

Je te souhaite beaucoup de plaisir dans ta progression !

Aloha,

Cédric



Objectifs

Quels qu'ils soient, je t'accompagne !

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

Préparation d'une course à pied, d'un triathlon, d'une Spartan race, du Grand Raid, de la Patrouille des Glaciers...

Ou préparation de la saison de ski..., ton objectif sera le mien et je suis à tes côtés.

Formules Bronze



Séance à l'unité

Coaching et mise à disposition du matériel (le temps de la séance). Remise d'une série d'exercices à réaliser.
Sans assistance hors séance.

Bronze	Bronze ⁺
1 séance 1h	1 séance 1h30
120.-	170.-

Action pour les membres Activ Fitness :

110.-	155.-
-------	-------

Formule Silver

Package de 5 séances

Coaching et mise à disposition du matériel (le temps de la séance). Réalisation d'un planning sur 5 semaines (si souhaité). Une adaptation du planning en fonction des besoins.

Assistance tél. ou e-mail entre les séances.

Silver	Silver ⁺
5 séances 1h	5 séances 1h30
110.- (550.-)	155.- (775.-)

Action pour les membres Activ Fitness : 6^{ème} séance offerte

Formule Gold

Package de 10 séances

Coaching et mise à disposition du matériel le temps de la séance. Réalisation d'un planning sur 10 semaines.
Adaptation du planning en fonction des besoins (maximum 3 fois).

Assistance tél. ou e-mail entre les séances.

Gold	Gold ⁺
10 séances 1h	10 séances 1h30
99.- (990.-)	139.- (1390.-)

Action pour les membres Activ Fitness : 11^{ème} séance offerte

Ton coach

Cédric Jaccard

Chemin des Roches 14b

1803 Chardonne

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.