

PLANNING 2023/2024

TARARE . 12 rue de Belfort

COACH'IN STUDIO



NOS TARIFS

LUNDI

12h30-13h15
Team Training

MARDI

11h - 12h
Gym Douce

MERCREDI

18h15-19h
Team Training

18h30-19h15
Renfo

18h-18h45
Pilates

19h15-20h
Team Training

19h15-20h
Stretching

19h-19h45
Pilates

VIADUC PRINT® - 69170 Valsonne - Tél. 04 74 63 07 03

PONTCHARRA . 67 rue Edmond Michelet

LUNDI

9h-9h45
Team Training

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

11h - 12h
Gym Douce

12h30-13h15
Team Training

12h30-13h15
Team Training

18h-18h45
Team Training

18h-18h45
Team Training

18h15-19h
Team Training

18h15-19h
Pilates

19h-19h45
Team Training

19h-19h45
Pilates

19h15-20h
Step

19h15-20h
Team Training

20h-20h45
Team Training

20h15-21h
RMG

Méthode Pilates | 45' | 380 € / saison

Team Training | 45' | 380 € /saison

Gym Douce | 60' | 195 €

Cours Collectifs | 45' | 1 cours : 175 €
2 cours : 250 €

Personal Training | à partir de 30 €

2 STUDIOS

BOUGEZ MIEUX, VIVEZ MIEUX

TARARE | 06 16 05 19 40

PONTCHARRA | 06 75 72 15 80

 COACH'IN STUDIO
www.coachinstudio.fr



BABETH GAILLOT

TARARE



Son expérience et son enthousiasme vous feront atteindre vos objectifs et vous rendront adepte d'une vie plus saine et équilibrée.

- Diplômée BE Métiers de la Forme
- Diplômée en Préparation Physique
- Diplômée de la méthode Pilates
- Diplômée de la méthode Trigger Point
- Certifiée HBX Personal Training

Uniquement sur rendez-vous
06 16 05 19 40 - b.gaillot@sfr.fr

CES 2 ESPACES D'ENTRAÎNEMENT VOUS PROPOSENT :

■ DU COACHING INDIVIDUEL

Au studio, à domicile ou en extérieur, vos coachs diplômés et qualifiés vous accompagnent et vous aident à atteindre vos objectifs.

■ DES COURS EN TEAM TRAINING

Ces séances de 45 minutes en petit groupe vous feront vivre une expérience sociale et sportive forte. L'objectif, aller chercher l'intensité afin d'obtenir des résultats. L'utilisation du poids du corps et du matériel dernière génération fun et innovant sera privilégiée pour un entraînement adapté à tous, ludique et convivial.

■ DES COURS DE PILATES

Une méthode posturale visant à renforcer les muscles profonds du corps pour créer une plus forte stabilité et diminuer les douleurs. Cours effectués en petit groupe.

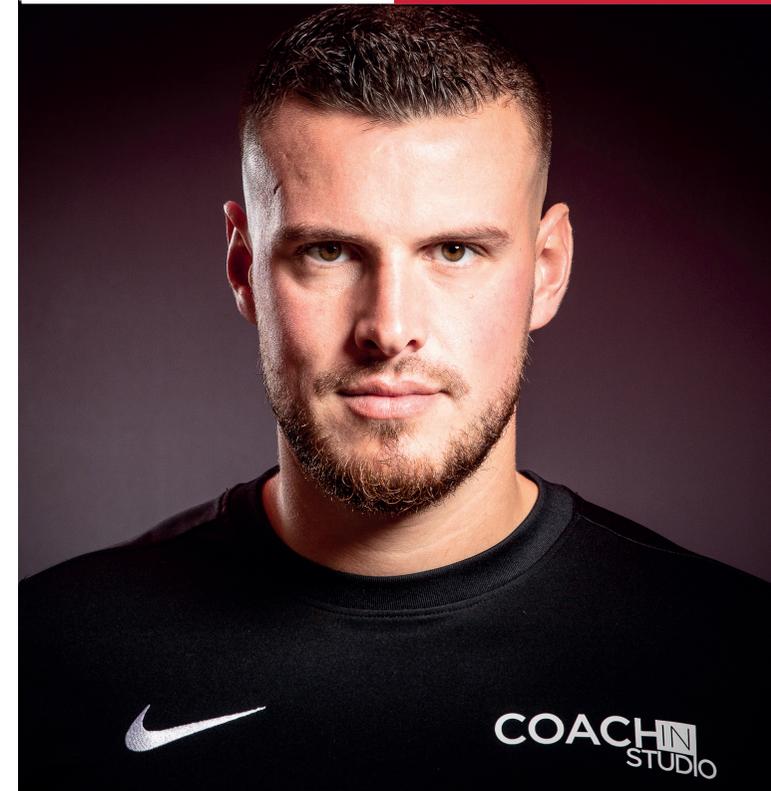
■ DES COURS COLLECTIFS

Stretching, renforcement musculaire, step, gym douce...



JORDAN GRANJARD

PONTCHARRA



Sa bonne humeur et son professionnalisme vous feront sortir de votre zone de confort avec sérieux.

- Diplômé BPJEPS AGFF
- Diplômé de la méthode Fonctional Training
- Diplômé de la méthode Fonctional Step
- Diplômé de la méthode Pilates

Uniquement sur rendez-vous
06 75 72 15 80 - jordan-g@hotmail.fr