



A DOMICILE
Mes cours directement chez vous, dehors, à vos heures.
Gagnez du temps !
[Cliquez ici](#) 



EN VIP
France, Europe, USA...
Je vous coache lors de vos déplacements professionnels
[Cliquez ici](#) 



EN ENTREPRISE
Incentives, cours, conseils alimentaires.
Un programme original !
[Cliquez ici](#) 



EN CLUB
Je vous accompagne et vous conseille en salle de remise en forme
[Cliquez ici](#) 

Votre lieu, à votre rythme, entre 6h et 23h, 7j/7 !

Si votre choix se porte sur un entraînement à domicile ou en plein air (parc, stade, forêt...) je vous propose un suivi par des séances personnalisées, adaptées et évolutives dans un esprit de convivialité quelque soit votre âge ou votre état de forme.

Toutes vos séances à domicile ou en extérieur peuvent s'effectuer 7jours sur 7 à partir de 6 heures du matin jusqu'à 23h pendant 1 heure voir plus.

Je me déplace chez vous ou au lieu souhaité à l'heure que vous aurez choisi et je m'occupe de vous de façon unique.

Lors de votre premier rendez-vous qui vous sera offert, je vous établis un bilan de vos capacités à travers divers tests. je pourrais alors vous proposer un programme adapté à votre morphologie, votre condition physique, votre disponibilité, vos objectifs à court, moyen et long terme.

Je vous motive, vous encourage, et vous surveille durant l'exécution des exercices... avec moi le résultat est garanti, en évitant la stagnation, la régression et les blessures.

Je vous aide au quotidien à améliorer votre hygiène de vie à travers un entraînement personnel et une nutrition différente.

Prenez contact avec moi pour un premier rendez-vous gratuit. Pour des séances en extérieurs je peux vous proposer des cours collectifs à prix dégressif selon le nombre de personnes. N'hésitez pas à me demander un devis

Un coach au bureau, pour vous ou vos équipes

Pourquoi un coaching sportif en entreprise ? tout le monde en parle, mais rares sont ceux qui l'ont expérimenté.

Aujourd'hui il est prouvé que la santé et le bien-être de chacun, sont des facteurs importants dans la qualité de travail au sein d'une entreprise. Un employé mal dans sa peau (surpoid, stress, mauvaise condition physique...) est affaibli moralement ce qui est responsable d'un malaise dans sa vie personnelle et professionnelle.

Il est donc important pour les sociétés de préserver le capital bien être de ses employés afin d'obtenir :

- ▶ De meilleures performances
- ▶ Une véritable cohésion dans le groupe
- ▶ Une meilleure productivité
- ▶ Une baisse de l'absentéisme

Pro Coach est la solution pour de nombreuses sociétés. Nous vous proposons nos services pour un coaching sportif de qualité avec l'encadrement d'une équipe compétente et qualifiée. Je me déplace avec mon matériel dans vos locaux.

Nous vous proposons deux possibilités :

- 1 Soit une formule entraînement individuel
- 2 Soit une formule entraînement en groupe avec des cours collectifs aussi bien axés sur le cardio ,le renforcement musculaire ou la relaxation

La fréquence idéale pour un bon entraînement est de deux fois par semaine, soit pendant les pauses, soit après les heures de bureau. Nous pouvons également organiser différentes manifestations sportives ponctuelles, dans, ou à l'extérieur de votre entreprise

Tout le matériel nécessaire avec un suivi personnalisé

Le choix d'un coaching en salle présente de nombreux avantages. En effet vous allez vous entraîner dans un cadre prévu à cette effet avec tout le matériel nécessaire et un suivi personnalisé.

De plus l'ambiance, l'énergie, l'environnement d'un club de remise en forme sont stimulants et motivants. Et pendant que vous aller bénéficier d'une attention toute particulière de votre coach vous allez pouvoir profiter de l'atmosphère sociable et conviviale du club.

la salle ou je travail xtraining vous permet de profiter de plages horaires très souples. Nous pourrons donc convenir avec vous de rendez-vous dès 7h00 et jusqu'à 23h. et cela tous les jours de la semaine

lors de votre première séance je vous attendrai à l'accueil du club. Ensuite je vous ferez un bilan physique afin de vous proposer un programme personnalisé adapté en fonction de votre santé, vos capacités, vos objectifs et vos disponibilités.

Ce bilan sera répété tous les mois pour adapter votre programme en fonction des résultats obtenus et nous permettra de toujours avancer.

SERVICE VIP

Nous vous proposons de prolonger votre entraînement lors de vos vacances ou de vos voyages professionnels !

Un de nos coach vous accompagne lors de tout déplacement en France ou à l'étranger (voir notre rubrique zone d'intervention) vous permettant un suivi régulier et complet de votre entraînement.

Nos tarifs sont sur devis, n'hésitez pas à nous contacter.



VOTRE COACH DANS VOTRE HOTEL LORS DE VOS DEPLACEMENTS

Pour les hommes et femmes d'affaires, représentants, commerciaux, soucieux de leur bien-être, nous offrons nos services de coaching sportif dans la salle de remise en forme de votre hôtel, ou en extérieur.

Votre coach se déplacera à l'heure de votre choix. N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements.

