



COACH'IN FORM

Je suis Cécile

- **Coach sportive spécialisée en musculation, cardio training & cross-training**
- **Instructrice Pilates certifiée au sol & sur Reformer**

Je propose

Coaching sportif personnalisé, adapté à vos objectifs et votre niveau

- **séances individuelles**
- **séances en petits groupes**



Renforcement musculaire / musculation



Cross-training / cardio training



Entraînement inspiré Hyrox



Pilates / stretching

Améliorez force, endurance, forme, santé et bien-être, en progressant à votre rythme, selon vos objectifs !

Contactez-moi !



boncecile31@gmail.com



[cecile.coach_fitnesspilates](https://www.instagram.com/cecile.coach_fitnesspilates)

Zone d'intervention Nord-Toulousain