



DEBUT DES COURS COLLECTIFS LE 18 AOUT 2025
A 19H00 AVENUE DE VICHY 03200 ABREST
ANCIENNE MAIRIE. VENEZ NOMBREUX !!!

COACHING SPORTIF



POUR TOUTES INFORMATIONS ME CONTACTER AU
07.68.14.25.30 OU PAR MAIL sebastiensfs.03@yahoo.com



TARIFS

- Cours collectifs: 10 € la séance de 45 min
- Domicile : 50 € la séance
- Programme personnalisé selon les objectifs



Pour les cours collectifs un tapis,
Bouteille d'eau, serviette et
petits haltères seront
nécessaire. Lundi , Mercredi et
Jeudi à partir de 19h et le
vendredi 9h !!

Je suis Sébastien
coach diplômé.
Viens bouger et te
dépasser dans une
ambiance conviviale.
Pour tous niveaux !!

- **Remise en forme**
 - Séance légère pour réactiver son corps et retrouver la forme
- **Renforcement musculaire**
 - Gagne en tonicité et en endurance musculaire
- **Circuit training**
 - Plus intense tonique, endurance musculaire et du cardio
- **Musculation**
 - Pour prendre de la masse et de la force
- **Hiit**
 - Séance très cardio, pour perdre un max de calories
- **Stretch**
 - Séance d'assouplissement et de bien être