



J&L Coaching

Prestations et Tarifs (été 2020)

*Activité physique régulière pour tous,
Adaptée à vos envies et à vos objectifs !*

☛ Enfants : nés en 2008 et plus jeunes (à partir de 8 ans)

- **Objectifs** : renouer et renforcer le lien social, se bouger, s'amuser
- Par groupe de 8 maximum
- Activités physiques multi-sport en extérieur (reportées si le climat l'impose)
- 2 séances hebdomadaires de 50mn (rdv 10mn avant)
- Tarif : 25€/semaine
(réduction de 10% pour toute inscription de plus de 2 semaines consécutives)

☛ Adolescents : nés entre 2004 et 2007 (13 à 16 ans)

- **Objectifs** : évaluer et renforcer sa performance individuelle, préparer la reprise en club sportif, renouer et renforcer le lien social

⇒ 1 - en groupe

- 4 à 8 maximum
- 1ère séance : test de performance et mise en place des objectifs.
- Séances suivantes : déroulement du programme adapté - tests réguliers pour mesurer l'évolution.
- 3 séances hebdomadaires de 50mn (rdv 10mn avant) en extérieur (en visio si le climat l'impose)
- Tarif : 40€/semaine
(réduction de 10% pour toute inscription de plus de 2 semaines consécutives)

⇒ 2 - en individuel

- 1ère séance : test de performance et mise en place des objectifs.
- Séances suivantes : déroulement du programme individuel - tests réguliers pour mesurer l'évolution
- Recommandations de programme inter-séance adaptées à votre rythme de vie
- 3 séances hebdomadaires de 50mn (rdv 10mn avant)
- Séances à votre domicile ou en extérieur (possible également en visio)
- Tarif : 100€/semaine (forfait à convenir pour tout suivi personnalisé de plus de 2 semaines)

⇒ Option : Pour ceux qui partent loin de nous en vacances :

- programme individuel sur 8 à 12 séances (selon tests & objectifs)
- séance de mesure de l'évolution en fin de programme (avec 1 des groupes en cours)
- Tarif : 45€.

Plus d'infos ? Contactez-nous !

Jadeandlucas.coaching@gmail.com

06 16 42 74 29 - 06 78 50 71 34



J&L Coaching

Prestations et Tarifs (été 2020)

*Activité physique régulière pour tous,
Adaptée à vos envies et à vos objectifs !*

➔ Adultes (à partir de 16 ans et jusqu'à beaucoup plus !)

- **Objectifs** : retrouver la forme, se sentir bien, renouer le lien social, entretenir et développer sa condition physique

⇒ 1 - en groupe

- Par groupe de 4 à 8 maximum
- 1ère séance : test de performance et mise en place des objectifs.
- Séances suivantes : déroulement du programme individualisé - tests réguliers pour mesurer l'évolution.
- 2 séances hebdomadaires de 50mn (rdv 10mn avant)
- Recommandations de programme inter-séance adaptées à votre rythme de vie
- Séances en extérieur (en visio si le climat l'impose)
- Tarif : 30€/semaine
(réduction de 10% pour toute inscription de plus de 2 semaines consécutives)

⇒ 2 - en individuel

- 1ère séance : test de performance et mise en place des objectifs.
- Séances suivantes = déroulement du programme individuel - tests réguliers pour mesurer l'évolution.
- Recommandations de programme inter-séance adaptées à votre rythme de vie.
- 3 séances hebdomadaires de 50mn (rdv 10mn avant)
- Séances à votre domicile ou en extérieur (possible également en visio)
- Tarif : 150€/semaine
(forfait à convenir pour tout suivi personnalisé de plus de 2 semaines)

⇒ 3 - je veux juste un peu d'aide

- 1ère séance : test de performance et mise en place des objectifs
- Recommandations de programme adapté à votre rythme de vie
- 1 séance périodique (fréquence à convenir) pour mesurer l'évolution et ajuster le programme.
- Séances à votre domicile ou en extérieur.
- Tarif : à partir de 60€/mois selon le rythme des séances périodiques

➔ *On vous facilite le sport en étant disponibles, à l'écoute, attentifs, relativement flexibles sur l'agenda (et en acceptant vos règlements par chèque, espèces ou virement).*

➔ *Vous comprenez aisément que toute séance non décommandée au moins 24h à l'avance est due, merci !*

Plus d'infos ? Contactez-nous !

Jadeandlucas.coaching@gmail.com

06 16 42 74 29 - 06 78 50 71 34