



Clic : [Meylan Fitness](#)

Améliorez vos PERFORMANCE grâce au COACHING

Améliorer ses connaissances de travail corporel lors de votre entraînement, élever son expertise globale en tant que pratiquant, afin d'atteindre ses objectifs : c'est possible grâce au coaching

Avec votre coach sportif qui vous suivra tout au long de vos entraînements, vous ne vous découragerez plus en cours de route ! **Si vous êtes à la recherche d'une solution flexible et confortable pour faire du sport lorsque vous en avez envie, besoin et que cela s'insère dans votre emploi du temps, optez pour un personal trainer** (coaching et/ou mentorship).

Mesurez votre satisfaction lorsque vous pourrez constater les transformations que vous procurent vos séances : gestion du stress, perte de poids, silhouette remodelée, remise en forme, amélioration de vos résultats... Ces résultats mesurés le seront grâce au **plan d'entraînement personnalisé élaboré par votre entraîneur personnel** (suivi individualisé, plan de travail tenant compte de vos possibilités, faiblesses/forces, pathologies momentanées...).

Au programme, vous pourrez opter sur du renforcement musculaire, du cardio, de la souplesse, de la musculation, un peu tout à la fois... Avec un matériel type TRX, VIPR, ketter bell, sur machines.... **les résultats seront analysés ensemble, par votre coach expérimenté et diplômé.**

Vous avez besoin de continuer votre pratique sportive parce que votre état de santé le nécessite, vous avez un certificat médical (prescription médicale) qui le mentionne, vous pouvez venir suivre votre séance d'1h en accès libre en suivant strictement les règles imposées par le confinement (attestation de déplacement pour raison médicale, port du masque, une personne présente, un lieu aéré, utilisation des appareils à désinfecter après utilisation. Merci de nous contacter par mail afin de fixer un rendez-vous au jour et heure possible.

SMALL GROUP TRAINING

Lors de la réouverture de la salle : nous recherchons 6 à 8 personnes (max) intéressées, disponibles et volontaires (engagement pour 4 séances prévues qui pourraient se prolonger) pour 1h de coaching par semaine encadré par un coach confirmé/diplômé et de 3 personnes en formation professionnelle pour une période de 4 semaines consécutives minimum, une participation de 10€/pers et par séance sera attendue pour ce travail individualisé, corrigé et suivi sur la période par ce team sportif attentif. Merci de vous manifester dès que possible par sms ou tél au 06 25 80 48 41 pour vous inscrire.

Le travail en small group (petit groupe de travail 8 pers max) est un format d'entraînement privilégié pour corriger, se placer, intégrer la respiration et la technique du mouvement, stimulé par l'esprit groupe qui dynamise et soutien le mental des participants (stimulation). Une formule qui s'insère entre le cours collectif et le coach à 1 ou 2 personnes. Ce travail privilégie l'extérieur mais peut aussi se pratiquer en intérieur (hors covid)

