

Amélie Coach Santé

Site internet	/
Page Facebook	www.facebook.com/Ameliecoachsante
Tarif licence/adhésion	Tarif/séance (en moyenne 50€/h) Tarif/personne dégressif en groupe
Facilité de paiement	Paiement en plusieurs fois Réduction si engagement sur plusieurs séances ou sur l'année

AMÉLIE COACH SANTÉ

TARIF PAR PERSONNE :	1H	1H30	OFFRES FIDÉLITÉ :
COURS INDIVIDUEL À DOMICILE	50€	65€	1 COURS OFFERT TOUS LES 10 COURS
COURS INDIVIDUEL À L'EXTÉRIEUR	40€	55€	
COURS EN DUO	20€	25€	
COURS EN TRIO	15€	20€	- 15% SI ABONNEMENT ANNUEL
COURS EN PETIT GROUPE (4-6 PERSONNES)	10€	12€	
COURS EN GRAND GROUPE (6-10 PERSONNES)	8€	10€	

TARIF ENTREPRISES / ASSOCIATIONS : VARIABLE SELON LE NOMBRE DE COURS ET DE PARTICIPANTS

TARIF EN LIGNE : PLUSIEURS FORMULES

Activités physiques pour tous

Public cible	<ul style="list-style-type: none"> Tout public
Jour et horaires	A définir avec les participants
Lieu	<p>Grenoble et son agglomération</p> <p>A domicile ou en extérieur</p>
Contact du référent de l'activité	<p>BERGER Amélie</p> <p>06 79 20 52 43</p> <p>bergerameliee@gmail.com</p>
Descriptif	<p>Toutes les activités proposées peuvent être adaptées au public avec des pathologies ou en situation de handicap. C'est le "sport santé" : l'ensemble des activités physiques et sportives adaptées aux capacités et besoins des personnes !</p> <p>Gym douce : C'est une activité basée sur des exercices physiques réalisés lentement ou en douceur, mélangeant fitness, stretching, yoga et musculation naturelle.</p> <p>Stretching : C'est une discipline douce qui permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles afin de permettre un relâchement complet du corps.</p> <p>Pilates : C'est une technique douce, ayant pour objectif le renforcement musculaire des chaînes musculaires profondes du corps. Elle impose un placement précis, des mouvements lents et contrôlés et une respiration profonde.</p> <p>Fitness : aussi appelé "gymnastique de forme", c'est un ensemble d'activités physiques (musculation, stretching, cardio-training...) permettant d'améliorer sa condition physique et son hygiène de vie, dans un souci de bien être.</p> <p>Cross-training : appelé aussi "entraînement croisé", c'est une méthode de conditionnement physique qui croise différentes disciplines (haltérophilie, athlétisme, gymnastique...). Le but de ce type d'entraînement est de surprendre à chaque fois le corps en proposant des exercices différents, des méthodes d'entraînement différents, en variant régulièrement les accessoires utilisés et en cherchant un travail le plus "fonctionnel" possible.</p> <p>Activités d'extérieur : Marche active, Marche nordique, Course à pied, Urban training, Trail, Cani-marche et Cani-cross, Randonnée... Pratiquer une activité en extérieur permet d'associer les effets bénéfiques de l'exercice avec le contact de la nature. Le sport en plein air est bon pour le corps comme pour l'esprit !</p> <p>Activités enfants/ados : Pour que les enfants et les adolescents grandissent en bonne santé, il est important qu'ils soient actifs physiquement !</p>