

ACCOMPAGNEMENT
MENTAL AMBITION RÉUSSITE
REPOUSSER SES LIMITES
COACHING
AVENIR ENCADREMENT
MOTIVATION OBJECTIF SOLUTION
PERFECTIONNEMENT

Diplômée d'un DEUST
des Métiers de la forme
et d'un Brevet
d'Etat handisport



**Educatrice sportive
depuis 15 ans**

*Mon objectif est de vous transmettre
ma passion et de vous donner goût au
sport afin d'acquérir un mieux-être au
quotidien.*



Encadrement tout public



Vous êtes une entreprise ?
Un particulier ? Un groupe ?
Un centre spécialisé ?
Une résidence senior ?

Voici toutes les possibilités
qui s'offrent à vous :

- Coaching individuel
- Coaching en mini groupe
- Cours collectifs
- Stages évènementiels
- Réunions d'informations bien-être :
(le périnée, les abdos, la respiration,
les postures...)



Coach Sportif

Remise en forme & Bien-être

Sabrina CAILLAVET

**LE SPORT C'EST LA SANTÉ,
NE VOUS PRIVEZ PAS !**

**À DOMICILE,
EN ENTREPRISE,
EN EXTERIEUR...**

AGISSEZ ! A VOS BASKETS !

06 81 57 99 32

sabrina.caillavet@laposte.net

Educatrice sportive diplômée d'Etat
Encadrement tout public - SIRET 849 847 942 00018

Vos objectifs sont les suivants :

- Tonifier votre silhouette
- Retrouver un bien-être physique et mental
- Retrouver votre poids idéal
- Renforcer votre dos et améliorer votre posture
- Muscler votre sangle abdominale
- Améliorer votre souplesse, votre rythme respiratoire, votre coordination

**CONTACTEZ-MOI
POUR PRENDRE
UN RENDEZ-VOUS**



Tarifs :

- Coaching Individuel : 30 € par séance
- Coaching Mini Groupe (de 2 à 6 personnes) : 30 € à diviser par le nombre de personnes
- Cours collectif : 25 € par séance

Au-delà de 15 km de PORTETS, me contacter pour un devis.

COACHING INDIVIDUEL :

Une séance individuelle sportive en adéquation avec votre objectif.

Suite à une analyse de vos besoins nous établirons des séances en fonction de votre passé sportif et santé.

COACHING EN MINI GROUPE :

Ce sont des séances dédiées aux personnes qui aiment l'ambiance collective et qui recherchent peut-être le même objectif.



COURS COLLECTIFS :

Des cours de renforcement musculaire, de cardio training, d'étirements et de relaxation :

**PILATES, FITBALL, CIRCUIT TRAINING
GYM DOUCE, STRETCHING,
RELAXATION, ZUMBA, CARDIO...**



STAGES ÉVÈNEMENTIELS :

Vous voulez organiser un stage avec des cours collectifs, faire découvrir des activités de remise en forme à vos employés, faire une animation lors d'évènements caritatifs ou autres? N'hésitez pas à me contacter.

