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 événementiels
- Réunions d'informations bien-être :
  (le périnée, les abdos, la respiration, les postures...)

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

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

Educatrice sportive depuis 15 ans

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 848 847 942 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

**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...

**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.

**STAGES ÉVÉNEMENTIELS :**

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'événements caritatifs ou autres ? N'hésitez pas à me contacter.