

Vous voulez... Vous aérer l'esprit,
vous lancer des challenges, sculpter votre corps,
vous donner à 100%...



TEAM TRAINING 65

by Carla Dardeau · Coach Sportif

Laissez-vous tenter par le coaching de groupe

Une pratique sportive ludique, efficace et complète.

Le plaisir du sport en extérieur.

La convivialité d'un groupe restreint.



Pour plus d'infos, rendez-vous sur Facebook

« Team Training 65 »



Votre coach sportif à domicile
pour particuliers, entreprises et
événements sur les régions de
Pau, Lourdes et Tarbes.



Séances de coaching
à votre domicile,
sur votre lieu de travail,
dans un stade,
au jardin public...

ou



... Dans mon studio
privé à Aureilhan
en vous offrant une
gamme de matériel
encore plus riche !

☎ 07 70 90 77 73

✉ contact@carla-coach.fr

www.carla-coach.fr



7 jours/7

Faites du sport où vous voulez
quand vous le souhaitez !



Studio d'entraînement privé à Aureilhan
ou séances de coaching à votre adresse

www.carla-coach.fr

Vous avez décidé qu'il était temps d'apporter un vrai plus dans votre vie !

plus d'énergie

une meilleure condition physique

un état d'esprit positif

une meilleure combativité

plus de confiance en soi

plus de sérénité

se sentir bien avec et dans son corps

En décidant de m'engager vous aurez enfin la possibilité d'avoir dans le lieu qui vous convient une pratique d'activité physique qui vous ressemble !

Chaque personne est unique, chaque programme doit l'être également.

www.carla-coach.fr



Pau

Mes services

Je vous guide pas à pas dans votre programme. Je suis à votre écoute et je suis là pour vous motiver. Mon suivi est totalement adapté à vos besoins et votre personnalité, il évoluera en fonction de vos progrès, de vos envies, de vos objectifs, de votre rythme de vie, de vos soucis de santé/personnels...

Vous voulez **vous amuser, vous surpasser, gagner en force et en tonicité, vous détendre et évacuer le stress, perdre du poids, re-dessiner votre silhouette, oublier quelques instants votre rôle de parent, redevenir l'athlète que vous étiez ou améliorer vos performances, tout simplement vous concentrer sur vous même... Je suis à votre disposition !**

...quelques thématiques de séance :

- Perte de poids
- Remodelage
- Pilates
- Gym douce
- Musculation
- Travail cardio vasculaire
- Entraînement fonctionnel
- Posture, souplesse, équilibre
- Préparation physique spécifique
- Cohésion de groupe



Tarifs en studio d'entraînement Aureilhan

Pour les séances à domicile, **majoration de 5€/séance.**

Je vous propose plusieurs "packs" de suivi pour satisfaire au plus près à vos besoins. (1 séance = 1 heure)

	Pack Découverte Forfait 4 séances	Pack Forme Forfait 8 séances	Pack Résultats Forfait 12 séances
Offres Solo	40 Eur Séance/Pers.	35 Eur Séance/Pers.	32 Eur Séance/Pers.
Offres Duo	33 Eur Séance/Pers.	28 Eur Séance/Pers.	25 Eur Séance/Pers.
Offres Trio	28 Eur Séance/Pers.	23 Eur Séance/Pers.	20 Eur Séance/Pers.

[Consultez le planning en ligne](#)

Tarbes

Je vous propose également des **séances en collectif « Team Training »** sur demande de devis : entreprise, caserne, club sportif, particuliers...

☎ 07 70 90 77 73 ✉ contact@carla-coach.fr

Zones d'intervention : Pau, Lourdes et Tarbes.