

Vous voulez... Vous aérer l'esprit, vous lancer des challenges, améliorer votre condition physique, Osez ! C'est fait pour vous !

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 pour particuliers, entreprises et évènements sur les régions de Pau, Lourdes et Tarbes.



Studio privé à Aureilhan où je vous offre une gamme de services et de matériel encore plus riche !



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

☎ 07 70 90 77 73

✉ contact@carla-coach.fr

www.carla-coach.fr



7 jours/7

Un programme qui vous ressemble !



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

Vous avez enfin la possibilité de pratiquer une activité physique qui vous ressemble dans un lieu adapté !

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

Mes services

De l'écoute, de la motivation, des prestations de qualité grâce à mon expérience et mes compétences que j'actualise régulièrement.

Un suivi 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...

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...**

Mes méthodes vous donneront satisfaction !

...quelques thématiques de séance :

- Perte de poids
- Entretien nutrition
- Mesure composition corporelle
- TRX
- PILATES
- Power Plate
- Musculation
- Massages
- Entraînement fonctionnel
- Posture, souplesse, équilibre
- Préparation physique spécifique
- Cohésion de groupe



Je vous propose plusieurs offres de **suivi personnalisé** pour satisfaire vos besoins au plus près :

	Pack DÉCOUVERTE Forfait 4 séances*	Pack FORME Forfait 8 séances*	Pack RÉSULTATS Forfait 12 séances*
Offre SOLO	Programme totalement individualisé : je suis à 100% à vos côtés !		
Offre DUO	Programme en commun : j'adapte les exercices en fonction du niveau de chacun.		
L'espace du studio d'entraînement à Aureilhan est privatisé rien que pour vous à chaque séance !			*1 séance = 1 heure
Offre AUTONOMIE	3 rendez-vous ensemble + suivi à distance sur 3 mois : nous déterminons le programme et son évolution tous les mois.		

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

Zones d'intervention : **Pau, Lourdes et Tarbes.** [Planning en ligne](#)

☎ 07 70 90 77 73

✉ contact@carla-coach.fr

www.carla-coach.fr



Pau



Tarbes



Lourdes

