



Sport, Sport adapté, bien-être des Olonnes

Envie d'une séance de sport en pleine nature ?

Le **Coaching en extérieur** est fait pour vous
« Il n'y a pas de mauvais temps. Il n'y a que de mauvais vêtements »

- Cardio Plein Air
- Mobilité Grand Air
- Marche dite « Afghane »
- Cohérence cardiaque & méditation en pleine nature

Emploi du temps chargé, difficultés de déplacement ou météo incertaine ?

Je me déplace chez vous pour une séance de **Coaching à domicile**

- Renforcement musculaire à domicile
- Mobilité au « salon »
- Cohérence cardiaque & méditation de pleine conscience
- Foam Roller / rouleau d'automassages

Envie d'une séance de sport en solo, semi individuelle ou collective ?

Le **Coaching à la carte** est fait pour vous

- Séances individuelles
- Séance semi individuelles (3 personnes maxi)
- Sport en entreprises, ESMS, clubs, associations, autres...