



Comme chaque début d'année, vous prenez de bonnes résolutions, vous voulez bouger pour être en forme mais la motivation n'est pas au rendez-vous... pourquoi ne pas faire appel à un coach sportif à domicile qui saura vous motiver !

Qui sont-ils?

Ces entraîneurs sportifs sont diplômés d'état et certains ont un diplôme de préparateur physique. Certains sont affiliés à la Fédération des Professionnels de la Préparation Physique et de la Forme créée le 9 juin 2006 (www.f3pf.org)

Conseil de base :

Si vous faites appel à un de ces coachs, vous êtes en droit de lui demander son diplôme sportif.

Qu'est-ce que le COACHING?

Ce sont des cours particuliers d'activités physiques qui s'adaptent aux besoins de chacun, que cela soit:

- une reprise d'activité physique,
- affiner sa silhouette
- se déstresser....

Après un bilan général et gratuit, le coach vous propose différentes activités :

Activités Cardio-respiratoires: Course, Vélo... Renforcement musculaire: avec du petit matériel vous effectuez des exercices (abdos, fessiers, pompes...) Stretching : pour les seniors qui ont des problèmes d'articulations.

Pour qui ?

Pour tous, jeunes et moins jeunes.

Pour les femmes et les hommes qui ont un emploi du temps surchargé, le coach se déplace à votre domicile ou sur votre lieu de travail.

Pour les personnes démotivées...il vous permet d'apprendre à produire un effort sur la durée.

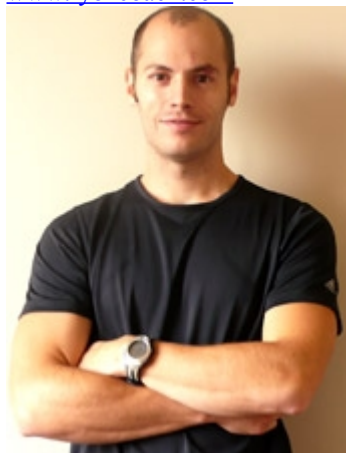
Quels sont les tarifs?

En individuel: à partir de 45 Euros pour 1 heure avec le déplacement compris et à deux : à partir de 30 euros.

Vous pouvez le payer en chèque emploi service universel et bénéficiez ainsi d'une réduction fiscale de 50%.

Quelques adresses de coach disponibles sur la région lyonnaise sur le site:

www.lyoncoach.com



Tristan Rambaud

Titulaire du Diplôme Européen de Préparateur Physique

Responsable Rhône Alpes www.f3pf.org

Tél : 06 62 32 31 50