

LES PARCOURS ADULTES

Des formules simples pour **bouger, s'épanouir et évoluer** à son rythme



PARCOURS REPRISE

*Reprendre en douceur,
sans pression*



Idéal pour se remettre en mouvement
ou tester différentes activités.

5
SÉANCES

Carte 5 séances
(valable 3 mois)

100€

10
SÉANCES

Carte 10 séances
(valable 6 mois)

160€



PARCOURS ÉQUILIBRE

*Installer une routine
bien-être dans votre semaine*



Parfait pour prendre du temps
pour soi de façon régulière.

1
SÉANCE /
SEMAINE

1 séance
par semaine

384€ / an

2
SÉANCES /
SEMAINE

2 séances
par semaine

564€ / an



PARCOURS ÉNERGIE

*Se renforcer, progresser
et se challenger*



Pour celles qui veulent aller plus loin
dans leur pratique.

∞

Accès illimité
semaine

672€ / an

1
PERSONNE

COACHING PERSONNALISÉ

1 séance à partir de 55€

1
PACK

Packs disponibles
(6h / 12h)



Bienveillance



Encadrement professionnel



Plaisir et motivation



Progression à votre rythme

