

# COURS DE SPORT



Mathieu-Coach diplômé

SALLEBOEUF-ST GERMAIN DU PUCH  
LOUPES-CROIGNON

---

## Cours collectif mixte

Cross training self défense-Renforcement musculaire - Fitness -Stretching...

(voir horaires et tarifs au dos)

Organisation de journée famille, olympiades, visio, séances pendant les vacances et/ou le week end suivant la demande.

---

## Coaching individuel

Agréé Service à la Personne (50% crédit d'impôts-CESU accepté)

Perte de poids, préparation physique, affiner sa silhouette, améliorer son cardio, améliorer sa posture..

contact 06 31 04 55 83-pecfitness33@gmail.com

FACEBOOK: PEC\_FITNESS\_

INSTAGRAM: ASSOCIATION\_PEC\_FITNESS\_

**MARDI 11H**

(FITNESS-RENFORCEMENT MUSCULAIRE)

**ST GERMAIN DU PUCH**

(salle du Dojo)

**MARDI 17H45**

(FITNESS-RENFORCEMENT MUSCULAIRE )

**CROIGNON** (salle des Fêtes)

**MERCREDI 18H15**

(CROSS TRAINING-RENFORCEMENT MUSCULAIRE)

**ST GERMAIN DU PUCH**

(salle du Dojo)

**JEUDI 19H30**

(FITNESS-RENFORCEMENT MUSCULAIRE)

**LOUPES** (salle des Fêtes)

**VENDREDI 18H15**

**et 19H30**

(CROSS TRAINING SELF DÉFENSE)

**SALLEBOEUF** (salle des Vignes)

---

## Cours collectif mixte

1 Séance par semaine : 95 €

2 Séances par semaine : 115 €

3 séances par semaine : 125 €

**DEBUT DES COURS 14 Septembre**

(cours de septembre à juin sauf vacances scolaires)

**Inscription sur place ou au forum - Séance d'essai offerte**

**Certificat médical-Porter son tapis**

---

## Coaching individuel

Solo: à partir de 35 €/séance\*

Duo: 20€/personne/séance\*

Trio: 15€/personne/séance \*

Forfait 10 séances: à partir de 300 € \*

A votre domicile (50% crédit d'impôts-CESU accepté ) ou en salle privée à Salleboeuf

\*Tarifs promotionnels de rentrée scolaire