

Qui suis-je?

Après une expérience professionnelle de 10 ans dans le domaine du social et de l'humanitaire, faire de la relation humaine mon cœur de métier est au centre de ma pratique: vous accompagner vers vos objectifs sportifs et de bien-être au travers du massage mais également du coaching sportif.

Un accompagnement pour moi, c'est:











DU SPORT POUR TOUS

Homme/Femme Adolescent/Sénior Débutant/Expérimenté Solo, Duo et SmallGroup (3 à 6 pers.)

S'ENTRAÎNER OÙ VOUS VOULEZ

En salle à Lyon

Chez Mon Coach Lyonnais, 152 grande rue de Saint Clair à Caluire

A domicile

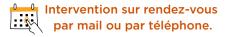
Déplacement sur Lyon et sa périphérie accessible via le réseau TCL

En extérieur

Pour profiter des différents espaces extérieurs lyonnais

En entreprise

Pour améliorer le bien-être et la santé de vos collaborateurs





Violaine Putinier Coach sportive diplômée d'état (BPJEPS AF - Double Mention)

Tél. 07 60 76 68 25 contact@fitbymademoisellev.com www.fitbymademoisellev.com









Mon objectif, vous accompagner à atteindre le vôtre



Perte de poids et tonification

Associer travail musculaire et cardiovasculaire



Remise en forme et bien-être

Améliorer votre condition physique et vous sentir mieux dans votre corps



Renforcement musculaire

Entretenir votre force et optimiser votre condition physique au quotidien



Prise de masse

Augmenter votre masse musculaire avec des méthodes spécifiques



Réathlétisation

Récupérer vos capacités physiques après une blessure ou une opération



Préparation physique

Accompagnement spécifique lié à votre discipline sportive

Quel que soit votre objectif, j'ai à cœur de vous aider à l'atteindre grâce à un programme d'entraînements adapté et sur-mesure.

Ma méthode de coaching en 4 étapes



Questionnaire à compléter Pour mieux vous connaître



RDV 30 min offert Définir vos besoins et vos objectifs



1ère séance Découvrir mon coaching et établir un bilan



Suivi personnalisé Séances adaptées à votre progression

TARIFS

Solo	1 séance (1h)	60€/h
	Forfait Qui Crépite 10 séances (1h)	5 5€/ h
3	Forfait Qui Pétille	Soit 550€ au lieu de 600€
The same of the sa	30 séances (1h)	50€/h Soit 1500€ au lieu de 1800€
	8 séances 1h/mois	45€/h €/mois au lieu de 480€/mois
Duo e	t Small group	
	1 séance en duo (1h)	90€
R. A.	10 séances en duo (1h)	80€ Soit 800€ au lieu de 900€
	1 séance de 3 à 6 pers (11	n) sur devis