

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 :

 Bienveillance  Adaptation  Écoute  Plaisir

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



Intervention sur rendez-vous
par mail ou par téléphone.



Coaching

en entreprise, en extérieur,
à domicile, sur RDV

Violaine Putinier

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

Tél. 07 60 76 68 25

contact@fitbymademoiselle.com

www.fitbymademoiselle.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



1 Questionnaire à compléter
Pour mieux vous connaître



2 RDV 30 min offert
Définir vos besoins et vos objectifs



1^{ère} séance
Découvrir mon coaching et établir un bilan



Suivi personnalisé
Séances adaptées à votre progression

TARIFS

Solo 1 séance (1h)60€/h

Forfait Qui Crépète
10 séances (1h).....55€/h

Soit 550€ au lieu de 600€



Forfait Qui Pétille
30 séances (1h).....50€/h

Soit 1500€ au lieu de 1800€

Abonnement Qui Détonne
8 séances 1h/mois.....45€/h

Soit 360€/mois au lieu de 480€/mois

Duo et Small group

1 séance en duo (1h).....90€

10 séances en duo (1h).....80€

Soit 800€ au lieu de 900€

1 séance de 3 à 6 pers (1h)..... sur devis

