



COACHING PERSONNALISE

SporFit se déplace sur le lieu, en date et heure de votre choix pour vous faire atteindre vos objectifs.

Les activités SporFit :

Tonification : généralisée, ou spécifique par zone (ex : fessiers/cuisses /abdos)

Etirements : pour que votre corps retrouve toute sa souplesse.

Gymnastique douce

Cardio-training (sous toutes ses formes : de la course à pieds, à l'entraînement à la corde à sauter en passant par les entraînements combinés dans la mouvance CrossFit)

Méthode PILATES

TRX : entraînement en suspension.

Pour toutes les séances, votre coach SporFit se déplace avec son matériel. Les séances durent une heure et la première vous est offerte.

Pour une intervention **ponctuelle** vous n'aurez pas à justifier d'un certificat médical



Pour connaître les lieux, jours, heures des séances et les tarifs voir le site internet ou me contacter.



SporFit c'est le fitness et le Bien-être pour tous et l'assurance de bénéficier du savoir faire d'un coach sportif diplômé d'état.



coachsporfit31@gmail.com



06 25 57 26 46



www.coach-sporfit.fr



LES COURS POUR MAMANS



LA GYM POUSSETTE

Ce cours s'adresse à toutes les mamans qui souhaitent pratiquer une activité physique peu intense en compagnie de leur enfant et sous l'encadrement d'un coach sporFit diplômé.

C'est l'occasion pour maman et bébé de partager un moment convivial et SporFit en savourant la chaleur des premiers rayons de soleil printanier



RUNNING MUM POUSSETTE

Séance plus intensive que la Gym Poussette qui s'adresse aux jeunes mamans, sportives dans l'âme, et qui souhaitent retrouver au plus vite une condition physique optimale.

Cette séance se pratique le long du canal du midi avec ou sans bébé. C'est maman qui choisit.

Le coach propose pour chaque cours une alternance d'exercices cardio (marche dynamique, course légère...) et des exercices de renforcement musculaire. Chaque séance se termine par des exercices sur la sangle abdominale et des étirements en douceur.

Les Avantages :

**S'oxygéner le corps et l'esprit.
Profiter d'un moment convivial
entre mamans et avec bébé.**

Tonifier son corps.

**Eliminer les kilos superflus.
Gains d'énergie et amélioration
de l'endurance.**



COURS A CIEL OUVERT POUR TOUS

SporFit propose des cours collectifs à ciel ouvert dans les parcs, forêts, aussi bien que sur les parcours de santé et espaces urbains de vos communes.

En fonction de votre niveau de pratique et de vos objectifs choisissez le cours qui vous ressemble.

Tous les cours durent 1 heure. Inscription préalable obligatoire. Place limitée à 10 personnes.



LE COURS « TOTAL BODY »

Le cours de Fitness en extérieur où chaque partie de votre corps va être mis à contribution.

Ce cours de Fitness s'adresse à tous et ce quelque soit votre niveau de pratique.

Venez partager un moment sportif et convivial dans un cadre verdoyant. Un coach sporFit diplômé d'état vous entraînera afin que votre corps retrouve toute sa mobilité et sa tonicité.



LE COURS « ZEN »

Contre le stress opter pour une approche plus douce et spirituelle de l'activité physique. Cours de fitness en extérieur qui allie des exercices de la méthode pilates et des postures de yoga.

Le pilates permet de renforcer et étirer vos muscles profonds et stabilisateurs et favorise l'alignement corporel. La concentration et la respiration sont fondamentales. Le yoga, plus qu'une philosophie est un ensemble d'exercices corporels et respiratoires visant la maîtrise des différentes fonctions physiologiques.



LE COURS « ULTIMATE BODY »

Cours de Fitness en extérieur s'adressant aux personnes ayant déjà pratiqué de la musculation ou du fitness dans les clubs de sport.

S'inspirant du crossfit vous allez mettre votre corps à l'épreuve en alternant des exercices cardio-vasculaires à intensité élevée avec des exercices de renforcement musculaire.

Ce cours encadré par un coach diplômé d'état dure 1 heure. Nombre de place limité à 5 personnes.



Pour connaître les lieux, jours, heures des séances et les tarifs voir le site internet ou me contacter.