



## REJOINS LA TEAM GLOW UP !

### Coaching femmes et hommes - Tous niveaux

France - [france.glowupcoaching@gmail.com](mailto:france.glowupcoaching@gmail.com)

10 ans d'expérience en nutrition et musculation

Certifications (USA) :

- Sports Nutrition certification
- Personal Trainer certification
- Strength and Conditioning certification
- Life coach (*en cours*)

Athlète Bikini Fitness de 2012 à 2021

**Mon but :** vous prendre là où vous êtes et vous faire progresser en tenant compte de votre mode de vie et de vos préférences. Chaque personne est différente donc chaque accompagnement est adapté individuellement. Ici pas de drastique, pas de rigide, tout est progressif et évolutif. L'objectif principal étant de vous accompagner dans un premier temps pour atteindre vos objectifs, puis de vous rendre autonome en vous enseignant les bases au fur et à mesure.

### FORMULES PROPOSÉES

#### **Elite 1-to-1 coaching - Formule suivi global VIP**

- Appel téléphonique de bienvenue pour discuter des objectifs, des attentes et des limitations
- 2 bilans par semaine par mail
- Assistance illimitée sur whatsapp
- Coaching nutritionnel personnalisé (macro et micro nutrition pour optimiser la santé)
- Programme sportif personnalisé évolutif (en fonction du niveau et du matériel à disposition)
- Coaching mental, amélioration du mode de vie et de l'état d'esprit

Durée : minimum 1 mois.

Tarifs : 150 € pour 1 mois.

400 € pour 3 mois.

650 € pour 6 mois.

#### **Coaching nutritionnel personnalisé avec suivi**

- Plan alimentaire ou macros (alimentation flexible)
- 1 bilan par semaine par mail

Durée : minimum 4 semaines.

Tarifs : 60 € par mois

160 € pour 3 mois

## **Coaching sportif personnalisé avec suivi**

- Programme sportif personnalisé selon le nombre de séances souhaité (en salle ou à la maison)
- Réalisé après bilan morphologique (d'après photos) pour équilibrer votre silhouette et sélectionner les exercices les plus pertinents
- Envoyé en fichier PDF pour pouvoir l'ouvrir sur son téléphone
- 1 bilan par semaine par mail

Durée : minimum 4 semaines.

Tarifs : 60 € par mois  
160 € pour 3 mois

## **Coaching nutritionnel + sportif personnalisé avec suivi**

- Plan alimentaire ou macros (alimentation flexible)
- Programme sportif personnalisé selon le nombre de séances souhaité (en salle ou à la maison)
- Réalisé après bilan morphologique (d'après photos) pour équilibrer votre silhouette et sélectionner les exercices les plus pertinents
- Envoyé en fichier PDF pour pouvoir l'ouvrir sur son téléphone
- 1 bilan par semaine par mail

Durée : minimum 4 semaines.

Tarifs : 100 € par mois  
280 € pour 3 mois

## **Coaching nutritionnel en présentiel ou en visio (45 à 60 min)**

- 1 séance de consultation sans suivi
- Analyse de vos habitudes (requiert une semaine de journal alimentaire moyenne)
- Cours de nutrition pour vous rendre autonome
- Explication sur la lecture des étiquettes
- (optionnel +30 €) accompagnement en courses

Tarif : 50 €

## **Coaching sportif en présentiel (maison ou salle) 60 min**

- Tous niveaux
- Enseignement de techniques d'intensification selon le niveau
- Option focus booty

Tarifs : 40 € à la séance / 100 € pack 3 séances / 300 € pack 10 séances

## **Coaching sportif en visio (entraînement à la maison) 30 à 45 min**

- Tous niveaux
- Enseignement de techniques d'intensification selon le niveau et le matériel à disposition
- Option focus booty

Tarifs : 25 € à la séance / 60 € pack 3 séances / 200 € pack 10 séances