



## BILAN ALIMENTAIRE

Notre coach minceur établira tout d'abord un bilan relatif à vos habitudes alimentaires, mais également à votre mode de vie (pratique d'une activité sportive, marche rapide, musculation...). Selon ce bilan, il fixera des objectifs simples et concrets, adaptés à votre rythme de vie et vous proposera une hygiène alimentaire orientée en fonction de vos goûts, de votre silhouette et de vos éventuelles problématiques qui vous permettront d'atteindre votre objectif. À la suite de l'élaboration du programme, le coach minceur sera chargé d'effectuer un suivi personnalisé et d'adapter éventuellement votre programme.

La séance .....45€

## COACHING

Nous proposons des séances coachées afin de répondre à vos besoins et à vos objectifs de remise en forme et de minceur. Cet accompagnement comprend un programme sur mesure et régulier afin de vous aider dans votre démarche.

La séance 1h..... 35€

La carte de 8 séances d'1h..... 245€