



En forme et tonique pour l'arrivée des beaux jours

DU 16 AVRIL AU 16 JUIN 2018

A person is performing a handstand on a sandy beach. The person is wearing dark clothing and sneakers. The background shows a vast landscape with mountains under a clear sky. The image has a light blue tint.

Concrètement, c'est quoi ?

L'abonnement "en forme et tonique" a été créé pour vous les femmes, en fonction de vos besoins et de votre emploi du temps en vue de vous sentir confiante, en forme et belle dans vos habits d'été.

- 20 dates/horaires à choix durant les mois d'avril/mai 2018
- un abonnement modulable selon votre motivation et budget
- conseils alimentaires
- conseils de motivation
- exercices variés sans matériel (débutants/intermédiaires)
cardio, renforcement musculaire
- dépassement de soi
- cours collectifs à l'extérieur (45min.)
- bonne ambiance
- un support pédagogique offert
- accès privilégié au groupe Facebook
- séances de sport standards et/ou déraisonnables
- suivi personnalisé
- un atelier bonus gratuit à choix (valeur CHF 100.00)

Comment cela se passe-t-il ?

1. Vous choisissez votre abonnement selon votre objectif, motivation, budget, disponibilité
2. Vous recevez une confirmation avec les informations importantes
3. Vous choisissez vos dates/horaires (à l'avance ou au fur et à mesure) selon votre objectif et votre envie
4. Vous choisissez un des deux ateliers bonus à choix
5. Possibilité de rejoindre le groupe privé Facebook "en forme et tonique"

Le groupe Facebook

Si vous le désirez, vous pouvez rejoindre le groupe privé Facebook "en forme et tonique" afin de partager votre motivation, vos ressentis, vos résultats, etc. Le groupe sera également un endroit où j'annoncerai des surprises, des séances bonus déraisonnables de dernière minute, des conseils alimentaires, etc.



Comment choisir son abonnement ?

Le minimum pour obtenir des résultats sera de faire 2 séances par semaine. Les résultats seront plus ou moins rapidement visibles suivant votre style de vie actuel, votre passé ou présent sportif, votre morphologie, votre alimentation, etc.

Sans effort, ni persévérance, vous n'aurez pas les résultats attendus/espérés. Il ne tient donc qu'à vous de vous donner les moyens d'y arriver et de vous sentir fière de vous en regardant votre corps plus tonique dans le miroir. Je serai là pour vous donner un coup de pouce, vous ferez le reste.

Il est également envisageable de ne prévoir qu'une séance par semaine avec l'abonnement 9 séances et de vous donner les moyens de faire la 2ème séance seule chez vous pour avoir les mêmes résultats avec un plus petit budget.





Tarifs

- 18 séances → CHF 360.00 (soit CHF 20.00/séance)
- 9 séances → CHF 225.00 (soit CHF 25.00/séance)
- 5 séances → CHF 150.00 (soit CHF 30.00/séance)

Lieu

Les séances ont lieu dans la région d'Yverdon-les-Bains (max. 15km de rayon). L'endroit sera annoncé à l'avance, ainsi que le contenu de chaque séance.

Inscription

- Par e-mail [info\(at\)vivre-ma-vie-en-couleurs.ch](mailto:info@vivre-ma-vie-en-couleurs.ch)
- Par téléphone 078 853 09 36
- www.vivre-ma-vie-en-couleurs.ch