



PLANNING DES COURS SEMI-PRIVE MCOACHING

A Crans

Réservations sur <https://social.resasports.com/>
Informations au 079/762.32.27 ou m.pochon@hotmail.com

Milène Pochon
www.mcoaching.info



| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| | | | | 08h45 Cardio sculpt Outdoors | 09h00 Cardio sculpt Outdoors |
| | 12h00 Cardio sculpt Outdoors | | | 12h00 Cardio sculpt Outdoors | |
| | | 17h45 Renfo doux Outdoors | | | |
| 19h00 Cardio sculpt Outdoors | 18h30 Yoga avec Alice STUDIO | 19h00 Cardiosculpt Outdoors | 19h00 Cardio sculpt Outdoors | | |

sous réserve de modifications

PRESTATIONS & TARIFS

COURS SEMI-PRIVE (PETIT GROUPE – SMALL GROUP TRAINING)

| | DUREE | TARIF |
|--|---------|---------|
| CARDIO SCULPT OUTDOORS / TEAM WORKOUT Renforcement musculaire & exercices cardio Au poids de corps ou avec du petit matériel 2 à 10 participants en extérieur Tous niveaux bienvenus | 1 heure | 23 CHF |
| CROSSTRAINING INDOORS Renforcement musculaire & exercices cardio Avec du matériel ou au poids de corps 2 à 6 personnes au studio de coaching. Tous niveaux bienvenus | 1 heure | 23 CHF |
| RENFO DOUX Exercices de renforcement musculaire, gainage et mobilité, sans impactes 2 à 8 personnes. Tous niveaux bienvenus | 1 heure | 23 CHF |
| PACK DE COURS SEMI-PRIVE 10 séances en petit groupe. Pack nominatif valable 6 mois. | | 210 CHF |
| YOGA AVEC ALICE 2 à 5 personnes au studio de coaching. Tous niveaux bienvenus | | 25 CHF |
| EXTENSION AU PACK DE COURS SEMI-PRIVE : PERSONAL TRAINING Vous avez besoin de conseils ou d'un coaching particulier ? Un besoin spécifique ? Vous aimeriez vous fixer un objectif à atteindre ? Profitez de 2 séances individuelles de 20 minutes au début et à la fin de votre pack pour que l'on fasse le point ensemble. | | 70 CHF |
| CONSEILS NUTRITION Vous avez besoin de quelques conseils pour composer vos assiettes ? Le forfait comprend : l'étude d'une semaine de vos habitudes alimentaire, l'établissement de votre plan alimentaire personnalisé (rééquilibrage alimentaire, perte de poids, etc.), un entretien à la remise de votre plan alimentaire et un entretien de suivi 3 semaines après le début de votre plan pour faire le point. | | 80 CHF |

NB : diplômée en tant que « conseillère en nutrition et diététique », je ne suis pas une professionnelle de la nutrition. Si votre profil nécessite un plan spécifique ainsi qu'un suivi complet pour votre santé, je peux vous orienter vers une personne compétente.

PERSONAL TRAINING COURS PRIVE

| | DUREE | TARIF |
|---|----------|---------|
| COURS DE SPORT INDIVIDUEL – COACHING PRIVE | | |
| Une séance de sport par semaine | 1 heure | 100 CHF |
| Deux séances de sport par semaine | 2 heures | 180 CHF |

A Crans, au studio de coaching ou en extérieur.

Le format personal training comprend :

- Un entretien téléphonique pour faire connaissance, définir vos objectifs et vos besoins
- La préparation d'un programme personnalisé et l'établissement de vos séances de sport
- Vos séances de sport individuelles
- Entretiens de suivi et coaching
- Conseils alimentaires

Le personal training est la solution pour vous si :

- Vous avez un objectif spécifique : préparation pour une course, un marathon, une compétition, etc.
- Vous souhaitez perdre du poids, vous remettre en forme
- Vous avez besoin d'être encadré, suivi et coaché
- Vous avez une pathologie ou des douleurs qui nécessitent des exercices adaptés
- Vous n'avez jamais pratiqué de sport
- Vous débutez ou reprenez le sport suite à une longue pause sportive

CONDITIONS GENERALES

Le client est en bonne santé et en est responsable. Sa condition physique lui permet d'effectuer une activité sportive.

Au besoin, il aura demandé l'avis d'un médecin, en particulier si le client n'a pas pratiqué d'activité sportive depuis plusieurs mois, s'il se remet d'une blessure, ou si la cliente a eu une grossesse récemment.

Le client doit impérativement s'assurer qu'il peut se (re)mettre au sport sans risque et que son état de santé le permet.

Mcoaching décline toutes responsabilités en cas de blessure.

ANNULATION

En cas de désistement de la part du client moins de **24h00** avant le cours, le montant du cours est dû.

Mcoaching se réserve le droit d'annuler ou de déplacer le lieu d'un cours (mauvaise météo, température trop chaude ou trop froide, maladie, pandémie; liste non exhaustive).

En cas d'annulation, Mcoaching en informera les personnes inscrites dans les meilleurs délais.

Pour des raisons de sécurité, Mcoaching se réserve le droit de refuser la participation à un cours à un client en cas de retard de 10 minutes ou plus. Le montant du cours est dû.

TARIF

Le tarif applicable est mentionné sur le site internet, payable le jour de la séance.

Le pack de séance est valable 6 mois. Il est nominatif et non transmissible.

MEDIA

Mcoaching se réserve le droit de prendre des photos et vidéos pendant les cours.

Les images peuvent être publiées sur le site internet Mcoaching, le compte Instagram, le compte Facebook, ou tout autres supports publicitaires informatiques ou papiers.

MATERIEL

Mcoaching met du matériel à disposition.

Chaque client est libre d'utiliser son propre matériel s'il le désire. Il en est responsable.

Le matériel mis à disposition par Mcoaching est manipulé et utilisé avec soins par tous. Les poids ou autres matériels ne sont pas jetés au sol, en extérieur comme en intérieur.



Chaque client nettoie le matériel qu'il a utilisé à la fin du cours. Du désinfectant et du papier ménage sont mis à disposition.

STUDIO DE COACHING

Pour les cours qui se déroulent en intérieur, les participants doivent être équipés de chaussures propres.

Les poids ou autres matériels ne sont pas jetés au sol.

STUDIO DE COACHING - PARKING

Dans le cadre des cours semi-privé au studio de coaching (chemin du Levant 1A, 1299 Crans), il n'est pas prévu de place de stationnement.

Afin de ne pas gêner la circulation et le voisinage, les véhicules devront être stationnés au parking public du port (3 minutes à pied).

Les vélos et trottinettes peuvent être déposés devant l'entrée du studio, sans gêner la circulation. Le client en est responsable.

SIGNATURE

Je, soussigné(e), affirme avoir pris connaissance des conditions générales pour les cours de sport dispensés par Mcoaching, et je les accepte.

Ces conditions peuvent être mises à jour à n'importe quel moment. Si cela devait être le cas, Mcoaching en informera ses clients dans les délais opportuns.

En fonction des mises à jour des conditions générales, la signature du client du document original est tacitement reconduite, sauf manifestation de ce dernier dans un délai d'une semaine après la communication de Mcoaching des modifications.

DATE :

NOM & PRENOM :

SIGNATURE :