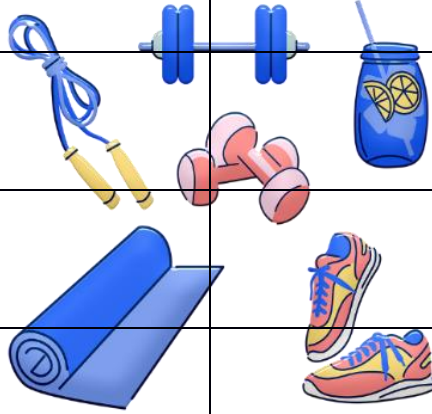


LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
08h45 : SGT OUTDOORS	09h00 : SGT OUTDOORS	09h00 : SGT OUTDOORS		08h45 : SGT OUTDOORS	08h30 : SGT OUTDOORS
	10h15 : Poussette Gym OUTDOORS				09h35 : SGT OUTDOORS
				12h00 : SGT INDOORS	
					
	17h00 : SGT OUTDOORS				
			18h00 : SGT INDOORS		
	19h00 : SGT OUTDOORS	19h00 : SGT OUTDOORS			

sous réserve de modifications



MCOACHING

Planning des cours semi-privé

2 à 8 participants

Réservations sur

<https://social.resasports.com/>

Informations au 079/762.32.27

m.pochon@hotmail.com

www.mcoaching.info

COURS SEMI-PRIVE

TARIFS



		DUREE	ADULTE	ETUDIANT
SMALL GROUP TRAINING	Renforcement musculaire & cardio, tous niveaux	1 heure		
SGT	2 à 8 personnes en extérieur (outdoors)		20 CHF	16 CHF
	2 à 5 personnes en intérieur (indoors)			
MOBILITE	Mobilité & assouplissements, complément idéal au renforcement musculaire	45 minutes		
	2 à 5 personnes en intérieur	20 CHF	16 CHF	
POUSSETTE GYM	Marche avec poussette, pour les jeunes mamans	1 heure		
	2 à 8 personnes en extérieur	10 CHF		

Pour les cours semi-privé : possibilité d'acheter un pack de 11 séances pour le prix de 10 séances. Pack valable 6 mois.

Également possible d'ajouter une extension « personal training » : 40 minutes d'entretien et de coaching individuel. Tarif : 70 CHF.

PERSONAL TRAINING

TARIFS



COURS INDIVIDUEL/COACHING PRIVE

ADULTE

ETUDIANT

Le format personal training comprend :

- ✓ Un entretien pour définir vos objectifs
- ✓ La préparation d'un programme personnalisé et l'établissement de séances de sport sur mesure
- ✓ Séances de sport individuelles
- ✓ Entretiens de suivi

Région Nyon, à votre domicile ou en extérieur.

Ou au studio de coaching, à Crans, Vaud.

100 CHF

70 CHF

ou

90 CHF par séance pour 2
coachings par semaine

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 fait de sport depuis longtemps, 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.

Mcoaching se réserve le droit d'annuler un cours, par exemple en cas de mauvaise météo, de température trop chaude ou trop froide, de pandémie ou autre... (liste non exhaustive). En cas d'annulation, Mcoaching en informera les personnes inscrites dans les meilleurs délais.

Le tarif applicable est mentionné sur la page précédente, payable le jour de la séance.

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

Pour des raisons de sécurité, Mcoaching se réserve le droit de refuser l'accès à un cours à un participant en cas de retard de plus de 10 minutes.

Mcoaching se réserve le droit de prendre des photos et vidéos pendant les cours collectifs ou les séances individuelles.

Les images ou vidéos peuvent être publiés sur le site internet Mcoaching, le compte Instagram ou le compte Facebook, ou d'autres supports publicitaires.

Pour les cours qui se déroulent en intérieur, voici quelques indications :

- A votre arrivée dans les locaux, merci de vous laver soigneusement les mains. Les toilettes se trouvent tout de suite à gauche en entrant dans le studio.
- Le matériel est nettoyé chaque début et fin de cours.
- Du désinfectant est mis à votre disposition.
- Utilisez des chaussures propres pour le cours et ayez un petit linge.
- En cas de symptômes de maladie (toux, perte de l'odorat, perte de goût, fièvre, etc.) je vous invite à me prévenir rapidement, à ne pas venir au cours et à prendre soin de vous.

Plan de protection pour les cours donnés par Mcoaching



Les groupes sont composés de 2 à 15 participants maximum, y compris le coach.

Les participants aux cours sont inscrits sur la plateforme Resafit. Le traçage est assuré en cas de besoin.

En cas de cours « évènement » ou « sortie », l'organisatrice établira la liste des participants.

Tous les cours et activités se déroulent en extérieur.

Les cours sont espacés de 5 minutes afin d'éviter le croisement des participants.

Les participants gardent une distance de 2 mètres entre eux pendant toute la durée du cours.

Si la distance de 2 mètres ne peut pas être tenue pour quelque raison, les participants portent le masque.

Un désinfectant pour les mains ainsi que pour le matériel est mis à disposition.

Le matériel est nettoyé par le coach avant et après chaque séance.

Les personnes qui présentent des symptômes tels que toux, fièvre, maux de gorge, perte de goût ou de l'odorat, etc. ne sont pas admises au cours.

La personne responsable de la mise en œuvre du plan et des contacts avec les autorités cantonales est Milène POCHON, 079/762.32.27

Le présent document a été transmis et expliqué à tous les participants.

Etabli à Crans, le 5 mars 2021