PAULINE LACAZE

Passionnée par le sport,
j'ai décidé de vous transmettre cette ***passion.***

Mes années militaires m'ont forgée, endurcie, et ont concrétisé ma ***vocation*** *pour le sport.*
J'ai toujours aimé pratiquer dans la diversité : course à pied, crossfit, pôle dance... Que se soit à titre personnel ou en famille, le sport a toujours fait partie intégrante de mon ***quotidien.***
Une vraie valeur forte dans ma vie que j'ai transmise à mon entourage, qui en a pris goût et qui est désormais conscient des ***vertues du sport*** *dans la vie de tous les jours.*

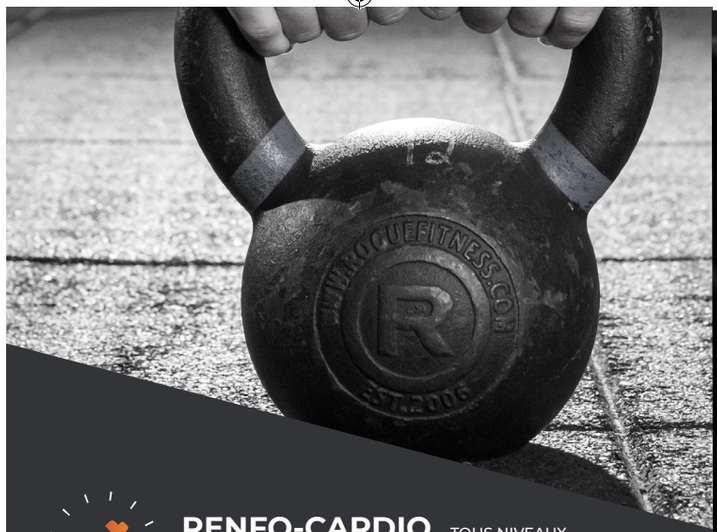
Cette valeur je la porte au même titre que ***l'optimisme, la joie et le partage.*** *Il est important pour moi que les cours que je donne soient toujours dans* ***la bonne humeur.***

La proximité avec mes coachés est également importante: ***j'adapte et varie*** *continuellement mes séances selon les niveaux. Je veille à conserver l'intégrité physique de mes coachés à travers mes cours :* ***renforcement musculaire, Gym Douce, cardio training, stretching et pilâtes*** *mais aussi lors de mes suivis personnalisés :* ***perte de poids/prise de masse*** *et* ***conseils nutritionnels.***

Si tu as envie de sortir de ta routine et te ***dépasser****, si tu as des* ***objectifs*** *précis ou tu veux juste* ***t'entrenir*** *ou alors simplement passer un* ***bon moment****, n'attends plus et rejoins moi dans cette belle aventure.*

N'oubliez pas...

Le meilleur est en vous.»



RENFO-CARDIO - TOUS NIVEAUX

Renforcement musculaire de tous les muscles du corps. C'est un panel d'exercices musculaires et cardio qui vous sont proposés selon vos objectifs.

GYM DOUCE - TOUS NIVEAUX

Travail musculaire postural. Nous travaillons l'ensemble de vos muscles en douceur. Travail de votre élasticité et souplesse afin d'améliorer votre agilité de tous les jours.

PILATES - NIVEAU DÉBUTANT

Renforcement intégral de tous vos muscles profonds. Découvrez une nouvelle méthode de renforcement musculaire. Idéal pour reprendre le sport post-grossesse ou après des blessures mais aussi en entretien quotidien.

STRETCHING - TOUS NIVEAUX

Etirements, assouplissements de tous les muscles de votre corps. Etirements actifs, passifs, adaptés à tous, peu importe le niveau.

- TARIFS -

1 séance = 45 minutes à 1h (variable selon demande)

1 séance d'essai (visio ou à domicile) - 5€

1 séance visio - 12€

1 séance à domicile - 40€

1 séance DUO - 50€

-

10 séances - 390€ soit 39€/séance (6 mois)

20 séances - 690€ soit 35€/séance (1an)

30 séances - 890€ soit 30€/séance (18 mois)

-

PACK DÉCOUVERTE : 3 séances + 1 initiation pilates - 60€

Disponible sur Bourges, Vierzon, Saint-Doulchard et toutes les communes alentours.

Contact : Pauline Lacaze

Tel : 06 32 56 09 38

Mail : Paulinesporttraining@gmail.com

Facebook : PaulineSportTraining

Instagram : pauline_sport_training

www.paulinelacaze.fr

PAULINE
SPORT TRAINING

« Le meilleur est en vous. »

Le meilleur est en vous

INVESTISSEZ EN VOUS-MÊME,
TROUVEZ LA FORCE QUI SOMMEILLE EN VOUS.
LES COURS SONT PERSONNALISÉS
À DOMICILE OU EN VISIO.