

Hankar Harmony Center – Notre coaching sportif

1^{ère} Séance - Etude :

Cette séance va nous permettre de mieux vous connaître et d'adapter le programme de coaching sportif en fonction de :

- ☞ Vos objectifs.
- ☞ Votre expérience dans le sport.
- ☞ Votre niveau physique.
- ☞ Votre situation sur un plan émotionnel.
- ☞ Votre situation sur un plan pathologique : problèmes du passé, actuel, traitement en cours....
- ☞ Votre hygiène alimentaire.
- ☞ La profession exercée (la pénibilité du poste) afin d'adapter le programme.
- ☞ Votre disponibilité : le temps que vous souhaitez mettre dans la pratique.

Cette séance dure en moyenne 60 minutes.

A l'issue, après analyse des informations recueillies il vous sera proposé un programme personnalisé et individualisé.

A l'issue, deux formules vous sont proposées :

✓ **Formule libre avec soutien du coach sportif :**

Un forfait de 6 séances, comprenant un RDV mensuel pour chaque séance, afin d'adapter et d'actualiser le programme en tenant compte des résultats obtenus.

Lors de chaque séance les exercices, les techniques utilisées, les nouveautés sont : examinés à la loupe, détaillés avec le coach afin d'éviter toute mauvaise posture et de bien comprendre l'utilité de l'exercice.

Forfait renouvelable.

✓ **Formule avec le coach sportif :**

Séance privée, avec votre coach sportif, d'une durée de 60 mn.

Forfait de 8 séances. Forfait renouvelable.

Contenu d'une séance/programme :

- ☞ Echauffement.
- ☞ Corps de la séance.
- ☞ Retour au calme : stretching et Qi GONG Thérapeutique (exercices de Gym Douce Chinoise, en fonction de la saison et des organes à stimuler).
- ☞ Conseils en diététique Energétique Chinoise et éventuellement en compléments alimentaires.

TARIF :

- ☞ **1^{ère} séance – étude** : 60€.
- ☞ **Réalisation du programme** : 60€.

- ☞ **Formule libre – forfait de 6 séances** : 60€ la séance.

- ☞ **Formule avec coach sportif – forfait de 8 séances** : 70€ la séance.

- ✓ Dans le cadre d'un forfait formule libre, le règlement se fait à la séance.
- ✓ Dans le cadre d'un forfait formule avec coach sportif, le règlement se fait mensuellement en fonction du nombre de séances mensuelles.