



Hankar Harmony Center

Traitement Traditionnel Chinois (Médecine Chinoise)

Rue du Résidal, 22 - 1390 GREZ DOICEAU

COACHING SPORT

*Individuel, adapté et
personnalisé avec
suivi.*

Aucun prérequis.

*Séances courtes.
Pas de gros matériel*

Tarif attractif

N° de TVA : BE 0653 854 729

Rue du Résidal, 22 – 1390 Grez-Doiceau / Chaussée de la Hulpe, 177 – 1170 Watermael-Boitsfort
+32 477 393 971 – harmonycenter.mtc@gmail.com – www.harmonycenter.be



Coaching Sportif :

- ✓ Remise en forme,
- ✓ Préparation physique,
- ✓ Détente ...

☞ Vous êtes accompagnés par des professionnels diplômés.

Prérequis :

- ✓ Aucun niveau demandé,
- ✓ A tout âge,
- ✓ Homme, femme, enfant,
- ✓ Motivation.



Bienfaits :

- ✓ Amélioration de la forme physique,
- ✓ Gain en souplesse et en mobilité,
- ✓ Renfort musculaire,
- ✓ Amélioration de la santé,
- ✓ Confiance en soi.

N° de TVA : BE 0653 854 729

Rue du Résidal, 22 – 1390 Grez-Doiceau / Chaussée de la Hulpe, 177 – 1170 Watermael-Boitsfort
+32 477 393 971 – harmonycenter.mtc@gmail.com – www.harmonycenter.be

Protocole :

-1- Entretien préliminaire :

En fonction de :

- ✓ Votre emploi du temps,
- ✓ De vos objectifs,
- ✓ De votre motivation,
- ✓ De votre niveau en sport,
- ✓ De votre hygiène alimentaire,
- ✓ De votre santé sur un plan général.

Nous allons pouvoir déterminer le programme à mettre en place et sa progression dans le temps.

Il vous sera donné des conseils :

- ☞ Le matériel nécessaire.
- ☞ En diététique.
- ☞ En stretching
- ☞ En respiration sportive.

-2- Deux formules 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.

-3- Tarifs :

- ✓ L'entretien de base : 60€.
- ✓ La préparation du programme : 60€.
- ✓ Formule libre, la séance : 60€.
- ✓ Formule avec coach, la séance : 70€.

N° de TVA : BE 0653 854 729

Rue du Résidal, 22 – 1390 Grez-Doiceau / Chaussée de la Hulpe, 177 – 1170 Watermael-Boitsfort
+32 477 393 971 – harmonycenter.mtc@gmail.com – www.harmonycenter.be

Expérience :

Nathalie POULAIN :

- ✓ Monitrice Bodybuilding, fitness et cardio training. Fédération Française de Bodybuilding, fitness et cardio training.
- ✓ Enseignante YISEISHINDO, art martial interne Chinois. Académie des Arts Martiaux France et Fédération Européenne de Karaté.
- ✓ Présidente de l'ASBL "Académie des Arts Martiaux Internes" Grez Doiceau.

Jean Louis FRAIM

- ✓ Enseignant des méthodes de Bodybuilding, Fitness, Cardio Training. Fédération Internationale IFBB.
- ✓ Moniteur Boxe Française Savate. Fédération Française de Boxe Française Savate et DA.
- ✓ Moniteur de Full Contact. Fédération Française de Full Contact et DA.
- ✓ Enseignant YISEISHINDO, art martial interne Chinois. Académie des Arts Martiaux France et Fédération Européenne de Karaté.
- ✓ Ancien cadre technique au sein de la direction technique nationale - Fédération Française de Boxe Française Savate et DA.
- ✓ Ancien cadre technique au sein de la direction technique nationale - Fédération Française de Bodybuilding, fitness et cardio training.

N° de TVA : BE 0653 854 729

Rue du Résidal, 22 – 1390 Grez-Doiceau / Chaussée de la Hulpe, 177 – 1170 Watermael-Boitsfort
+32 477 393 971 – harmonycenter.mtc@gmail.com – www.harmonycenter.be