

VOTRE
COACH

**BIEN-ÊTRE
PHYSIQUE & MENTAL**

- ▶ REMISE EN FORME
- ▶ CARDIO/FITNESS
- ▶ PERTE DE POIDS
- ▶ RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- ▶ PROGRAMME PERSONNALISÉ
- ▶ DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Présentiel ou Distanciel

LIEU D'ACTIVITÉ

▶ **MORCOURT 02100**

Professionnel Diplômé d'État

Diplômé en Posturologie, Préparation Mentale, Nutrition
Marche Nordique, et Sports de combat

N'ATTENDEZ
PLUS !

CONTACTEZ-MOI !

06 16 50 12 13

cfsportplus@gmail.com

 **CF Sport +**  **cfsportplus**

Entre Amis...Entre Collègues...En Famille...

FUN FIT'

Encadrée par un Professionnel Diplômé d'État

Diplômé en Posturologie, Préparation Mentale, Nutrition

Marche Nordique, et Sports de combat

Activité physique et ludique complète.

Du FITNESS, avec le SOURIRE du début à la fin...

Travail en musique...

Avec le simple poids du corps ou avec du matériel...

Se Dépenser pour Positiver !

**Les MARDIS, MERCREDIS
et JEUDIS MIDIS**

**SÉANCES en GROUPE
SUR RENDEZ-VOUS !**

Selon vos disponibilités.

**À MORCOURT
OU
SAINT-QUENTIN**

- Accompagnement motivationnel
- Renforcement des chaînes musculaires et articulaires
- Bien être **PHYSIQUE** et **MENTAL**
- Tonification des muscles du corps
- Amélioration du cardio
- Renforcement de la Confiance en soi
- Maintient de la posture générale
- Rythme corporel
- Cohésion par le sport

TARIF

à la personne /séance

ORGANISÉE
PAR



CF SPORT

CONTACT pour INSCRIPTION

06 16 50 12 13

cfsportplus@gmail.com

cfsportplus

CF Sport +

HIIT WALK

Créée et Encadrée par un Professionnel Diplômé d'État
Diplômé en Posturologie, Préparation Mentale, Nutrition
Marche Nordique, et Sports de combat

Activité complète en Plein Air, qui combine de la
Marche et des exercices de Renforcement Musculaire

Les **MERCREDIS**
de 9h00 à 10h00

-

Lieu de RDV ➤ **Palais des Sports
PIERRE RATTE
02100 SAINT-QUENTIN**

- Tonifie les muscles du corps
- Renforcement des chaînes musculaires et articulaires
- Amélioration du cardio
- Développement de l'endurance
- Maintient de la posture générale
- Augmentation du métabolisme de base
- Aide à l'amincissement & à la perte de masse grasse en augmentant la dépense énergétique

TARIF à la personne /séance

ORGANISÉE
PAR



CONTACT pour INSCRIPTION

06 16 50 12 13

cfsportplus@gmail.com

 cfsportplus

 CF Sport +

MARCHE NORDIQUE

Encadrée par un Professionnel Diplômé d'État
Diplômé en Posturologie, Préparation Mentale, Nutrition
Marche Nordique, et Sports de combat

Les MARDIS
de 9h00 à 10h30

Place Roger-Renty (Mairie)
02100 MORCOURT

Les JEUDIS
de 9h00 à 10h30

Parking de la Mairie
02100 OMISSY

+ COURS PRIVÉS en groupe et
à la demande

- Tonifie les muscles du corps
- Renforce toutes les chaînes musculaires et articulaires
- Améliore la respiration
- Fortifie les os
- Aide à l'amincissement en augmentant la dépense énergétique

TARIF à la personne /séance

***PRÊT DE BÂTONS POSSIBLE**

ORGANISÉE
PAR



CONTACT pour INSCRIPTION

06 16 50 12 13

cfsportplus@gmail.com

 cfsportplus

 CF Sport +

