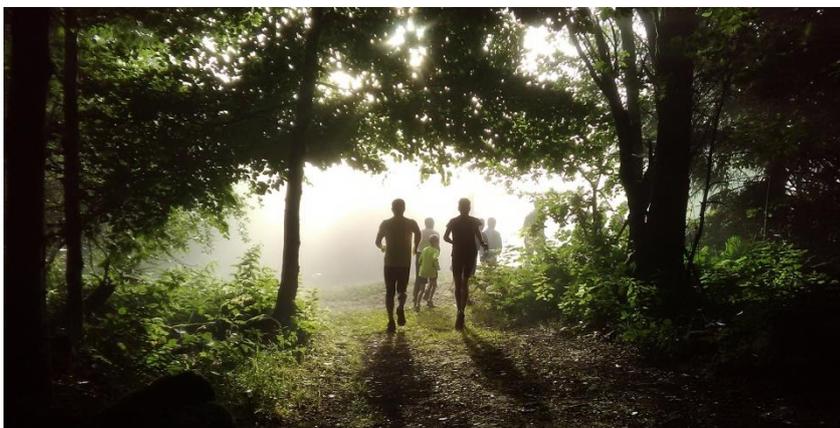


# COACHING INDIVIDUALISE

Entraînement, Activités de Remise en Forme et Début d'Activité

**VERCORS** – Autrans - Méaudre – Lans en Vercors



1 séance = 1h  
Programme  
plusieurs séances



Entraînement Réathlétisation,  
découverte d'activité sportive, (re)mise  
en forme, sport santé, sport bien être...



A partir de 35€/pers  
Tarifs préférentiels à plusieurs

## ACTIVITES PROPOSEES

Objectifs multiples

- Préparation physique progressive en sécurité. Adopter les bons gestes et travailler sa posture au quotidien.
- Améliorer ses performances sportives.
- Apprendre à se connaître et améliorer sa confiance en soi.

### Programme d'entraînement individualisé

Programmes mensuels adaptés à vos objectifs et vos contraintes

Pour vous maintenir en forme ou améliorer vos performances

Optimisez vos séances d'entraînement

- Programmes d'entraînement et suivi personnalisé
- Coaching et séances de préparation physique, conseils de préparation pour des objectifs sportifs
- Tests de condition physique

### Reprise d'activité

Mise en place de protocoles pour débiter l'activité ou reprendre progressivement sans se blesser. Activités de marche sportive, course à pied, gainage...

Individualisation selon les besoins de chacun : Première activité sportive, reprise suite à une blessure, une grossesse...

### Progresser et améliorer ses performances

Mise en place d'un programme d'entraînement adapté à la demande et aux besoins de chacun.

Progressivité, dépassement de soi et objectifs à atteindre.

Séances spécifiques et pluri-activités pour améliorer ses performances quel que soit son niveau actuel ou ses objectifs.

Programme d'entraînement = 65€ par mois

Individuel = 1 séance : 40€/personne – 10 séances : 350€/personne

Séances à 2 ou 3 personnes = 1 séance : 25€/pers – 10 séances 200€/pers

*Possibilité de programme d'entraînement complémentaire aux séances.*

*Grandes plages de disponibilités en semaine et week-end, en journée ou soirée*

*Possibilité d'activité en groupe sur demande*



**VERCORS SPORTS LOISIRS**

Encadrement d'activités de Montagne:  
Randonnée, Raquettes à neige, Trail, VTT, Ski  
nordique de fond, Orientation...

[www.vercors-sports-loisirs.com](http://www.vercors-sports-loisirs.com)

**Autrans  
Méaudre \***  
Vercors naturellement

**LANS-EN-VERCORS**

**running conseil**  
Échirrolles

COACHING  
INDIVIDUALISE

SEJOUR  
RANDONNEES

RANDONNEES  
SPECIFIQUES

RANDONNEES  
SPORTIVES

STAGE MULTI  
ACTIVITES

NICOLAS HELDENBERGH

325, route de la Sure

38880 Autrans

06.27.64.21.55

[nikobergh@hotmail.com](mailto:nikobergh@hotmail.com)

[www.vercors-sports-loisirs.com](http://www.vercors-sports-loisirs.com)