



# AG COACHING

FRANCE

Située sur la Cadière d'Azur, la société de coaching personnalisé, AG COACHING FRANCE, vous offre un accompagnement complet de qualité.

Laissez-vous transporter dans cet univers unique qui va modifier votre vision de l'accompagnement.

Aurore, coach et gérante, a une vision avant-gardiste qui casse les codes du marché du coaching sportif actuel.

Entraînez-vous avec une coach passionnée et assoiffée de nouveautés.

Nos partenaires, empathiques et à l'écoute de vos attentes, sauront vous apporter un complément à vos séances sportives si besoin.

AG COACHING FRANCE est ouvert du lundi au samedi de 8h à 20h.  
Contactez-nous par téléphone, mail ou réseaux sociaux pour de plus amples informations.





# L'ADN AG COACHING FRANCE

AG COACHING FRANCE vous amène vers un bien être durable sans mauvaise surprise !

Ne subissez plus votre corps,  
entraînez-vous en pensant à votre qualité de vie, et votre bien-être.

Une coach passionnée et expérimentée,

Coach et entrepreneur, Aurore est titulaire d'un Master 2 en Création d'Entreprise et d'un BPJEPS AGFF mention force, et de nombreuses formations complémentaires (préparation mentale du sportif, anatomie palpatoire...).

Une expertise sportive de qualité,

Du plaisir et de la motivation sans limite, parce que, se prendre en main et être fier de ses résultats compte plus que tout.

Un accompagnement sécuritaire et évolutif,

AG COACHING FRANCE a mis au point une méthode individuelle « UPGRADE YOUR BODY© ». Apprendre à utiliser votre corps intelligemment, travailler de façon à ne pas vous blesser, devenir «fonctionnel» tout en atteignant votre objectif.

Un bien-être général assuré,

Quel plaisir de retrouver les sensations perdues de mobilité, de souplesse et voir son corps se transformer et reprendre de la tenue, de la tonicité...

**VOTRE COACH**

**NOTRE ÉNERGIE**

**NOTRE MOTIVATION**

**Un cocktail à consommer sans modération pour devenir  
LA MEILLEURE VERSION DE VOUS MÊME**

# LA MÉTHODE AG COACHING FRANCE : UPGRADE YOUR BODY®

## 1/ Nous trouvons VOTRE MÉTHODE :

Réalisation d'un bilan, tests à l'effort, et mise au point des habitudes alimentaires. Votre coach fait une étude grâce à toutes ces informations précieuses et élabore pour vous et vous seul, un plan d'actions adapté tenant compte de toutes les contraintes évoquées dans votre bilan.

## 2/ Nous faisons VOTRE PLAN :

Suite au bilan établi par votre coach, enfin vous allez pouvoir passer à l'action. Un plan détaillé de restructuration vous est proposé, et vous avez votre planning... Votre motivation est au top !

## 3/ Un devis sera réalisé selon VOS BESOINS :

Vous choisissez la formule idéale avec votre coach.

## 4/ Vous commencez à BOSSER :

Après avoir accepté le devis et mis au point nos rendez-vous, c'est le jour J. Les résultats n'arrivent pas facilement... Votre coach est là pour vous motiver, vous apprendre à connaître vos limites et à les dépasser. Il saura trouver les mots justes pour que votre motivation ne baisse pas, et que tous vos efforts soient visibles et durables.





# AG COACHING FRANCE PRESTATIONS

Ensemble, VOUS et votre entraîneur personnel attiré, cassez vos barrières, abattez les murs.

Débloquez l'Extraordinaire,

Chaque étape de votre suivi est importante pour atteindre vos résultats.

Profitez de ce qui est bon pour vous et étonnez-vous!

## APPARENCE

Des changements durables sans retour en arrière,

Un accompagnement personnalisé,

Le soutien d'une coach passionnée par son métier.

## PERFORMANCE

Optimisez une ou plusieurs des qualités physiques qui vous semblent indispensables (souplesse, mobilité, force, vitesse, explosivité, endurance...)

Progresser dans vos pratiques sportives.

## SPORT-SANTÉ / BIEN-ÊTRE

Il n'y a pas d'âge pour pratiquer une activité physique, que vous soyez jeune ou moins jeune, sportif confirmé ou pas.

La santé, c'est l'équilibre de notre mode de vie. Il ne s'agit pas de vivre avec les maux de votre corps, mais de vous écouter et de penser à votre santé et vos années à venir.

# AG COACHING FRANCE PRESTATIONS

Ensemble, VOUS et votre entraîneur personnel attiré, cassez vos barrières, abattez les murs.  
Débloquez l'Extraordinaire,  
Chaque étape de votre suivi est importante pour atteindre vos résultats.  
Profitez de ce qui est bon pour vous et étonnez-vous!

## LUXE

Amenez votre coach sportif personnel lors de vos voyages d'affaires, vacances ou compétitions. Profitez-en également lors de vos escales dans le Var.  
Ne perdez pas le rythme et votre motivation !

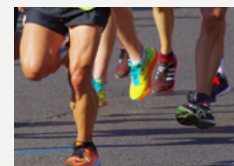
## COACHING SPORTIF ENFANTS ET ADOLESCENTS

Bien grandir et se mouvoir avec AG COACHING FRANCE.  
Obtenez les bons réflexes et développez les qualités essentielles pour vos enfants et adolescents. Préparation des jeunes sportifs aux compétitions.

## SPORT ENTREPRISES

Améliorez la cohésion et la productivité de vos équipes, et leur bien-être au travail.  
Augmentez votre leadership, et optimisez les rapports entre vos employés.

Devenez un entrepreneur performant, et en santé !





La Cadière d'Azur

06 46 22 00 55

[contact@ag-coachingfrance.fr](mailto:contact@ag-coachingfrance.fr)

[ag-coachingfrance.fr](http://ag-coachingfrance.fr)

