

TARIFS 2017 • 2018

(Les abonnées ne sont ni remboursées ni échangées)

Tarifs des cours de 1 à 8 personnes	1 séance	10 séances valable sur 12 mois	10 séances FLASH valable sur 12 mois	20 séances valable sur 12 mois	20 séances FLASH valable sur 24 semaines	12 mois ILLIMITÉ
PILATES	16€	154€	123€	257€	206€	411€
STRETCHING + ABDOLOGIE	12€	113€	91€	197€	158€	301€
PILATES + STRETCHING + ABDOLOGIE						504€

Tarifs individuel	1 séance de 20 min	10 séances + 1 OFFERTE valable 12 mois
MASSAGE ASSIS AMMA Relaxant ou dynamisant	25€	250€
PLATE FORME VIBRANTE	20€	200€

PLANNING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h15 • Pilates 10h30 • Stretching	9h15 • Pilates 10h30 • AbdoLOGIE	9h15 • Pilates 10h30 • Stretching AbdoLOGIE		
14h15 • Pilates 15h30 • AbdoLOGIE	12h à 20h Reflexologie plantaire sur rendez-vous	19h00 • Pilates	18h00 • Pilates 19h15 • Stretching	14h15 • Stretching 15h30 • Pilates

DELPHINE, VOTRE COACH EN QUELQUES MOTS...

« Je mets à votre disposition mon savoir faire, mes connaissances et ma passion »

- Niveau maîtrise STAPS ESPM (entraînement sportif et performance motrice)
- Brevet d'Etat d'Educateurs Sportifs des métiers de la forme
 - Formations Pilates (avancé, femme enceintes, seniors, petit matériel...) avec LP Pilates International
 - Formation AbdoLOGIE - Méthode De Gasquet
 - Formation Massage* - Eric Massage
 - Formation stretching et Fitball - Bernadette De Gasquet
 - Formation Relaxation - Leaderfit



Delphine CABANIS • 06 14 70 63 59
RD 6110 • 30260 CRESPIAN
delphcaban@gmail.com
www.delphcoachsportif.com



Facebook icon: "J'aime" la page Delphcoachsportif pour être informé des nouveautés, promotions!!



PILATES • STRETCHING
ABDOLOGIE • MASSAGE*
PLATE FORME VIBRANTE

Coaching de 1 à 8 personnes max.



REPRISE des cours le 7 Septembre 2017

Mal au dos, stressé, fatigué
ou simplement envie de faire du sport...
Osez de nouvelles méthodes!

Tous les cours se déroulent à CRESPIAN (entrée par la RD 6110), avec au maximum 8 personnes, ce qui me permet d'assurer un suivi personnalisé de chacun.

Et aussi

COACHING INDIVIDUEL

selon vos besoins et vos disponibilités du lundi au vendredi à Crespian ou à votre domicile.

Et toujours

PLATE FORME VIBRANTE

La plate forme crée des micros mouvements rapides, ce qui oblige les muscles à se contracter rapidement et fréquemment.

On utilise une contraction musculaire naturelle et instinctive, qui permet de garder l'équilibre. D'où l'impression de ne pas avoir à fournir d'effort, mais la dépense énergétique est bien là!

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE:

pression des doigts sur les pieds pour localiser les tensions et rétablir l'équilibre du corps sur rev avec Muriel (Graine d'harmonie) ou 06 88 86 52 70 (tous les mardi après midi).

PILATES

Technique douce de renforcement des muscles profonds, posturale, basée sur le contrôle du mouvement et une respiration spécifique. Le Pilates c'est prendre soin de son corps en le respectant, une méthode active ou vous contrôlez et ressentez les exercices, un apprentissage de votre corps. Pilates une méthode sage, un entraînement intelligent, des bénéfices en profondeur.



STRETCHING

Ensemble de mouvements simples qui agissent sur la souplesse du corps. Il permet de faciliter les mouvements, rééquilibrer le tonus musculaire, éviter les douleurs chroniques, redécouvrir son corps. On se relaxe sans en avoir l'air.



ABDOLOGIE

Méthode De Gasquet "abdominaux: arrêtez le massacre"

L'abdoLOGIE, c'est la science des abdominaux. Envisagés d'abord d'un point de vue esthétique, les abdos sont aussi aujourd'hui médicalement conseillés. Car bien faire travailler ses abdos avec des exercices adaptés participe à une bonne santé. Cela contribue à la protection du périnée, au renforcement du dos, à une meilleure digestion...



MASSAGE ASSIS AMMA

Le terme Amma provient du chinois "calmer par le toucher".

Le massage Amma vise une harmonisation globale de l'énergie. Il est reçu habillé sur une chaise ergonomique. Il se pratique par point d'accupression sur l'ensemble du corps. La personne massée se sent plus légère et plus disponible, revitalisée. Ce massage est accessible à chacun désireux de se relaxer en un minimum de temps : 20 à 25 minutes.

