



## Qui suis-je?

Marie-Cécile G,

*Diplômée d'État & Certifiée*



*Éducatrice Physique &  
Coach Sportive,*

*Professeure de Danse  
Contemporaine,*



*Professeure de YOGA  
& YOGA THÉRAPIE,*

*Instructrice PILATES &  
PILATES POST-THÉRAPIE.*

**Je vous propose différentes approches  
pour tendre à l'Équilibre & au Bien-être**

Renforcement musculaire

(Poids du Corps, TRX, Gymball...),

Circuit Training Cardio, Tabata, Fitness,

Animal Flow, Danse Contemporaine,

Pilates, Yoga

(Hatha—Vinyasa—Yin),

Techniques de respiration

(Pranayama), Yoga Thérapie,

Pilates Post Thérapie,

Méditation & relaxation ...



## Des prestations sur mesure:

Séance individuelle  
en duo, en petit  
groupe ou en famille.

À domicile, en extérieur  
En présentiel ou en  
visioconférence.

Je vous accompagne à  
atteindre vos objectifs  
en fonction de votre  
niveau et de vos  
capacités.

Préparation sportive ou entretien physique  
personnalisé avec un programme adapté, un  
suivi et des bilans réguliers de votre évolution.



## TARIFS

**Séance d'1h15**

En solo	60 euros
Duo	35 eu/ pers
3 à 4 personnes	30 eu/ pers
5 personnes et +	25 eu/ pers
Séance en visioconférence	40 euros
Programme d'Accompagnement Personnalisé & Suivi, Présentiel ou visioconférence	<i>Tarif sur demande</i>





**SOSEN COACH**  
**Sport & Bien-Être**



**SOSEN COACH**  
**Sport & Bien-Être**

