



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

