

WOD

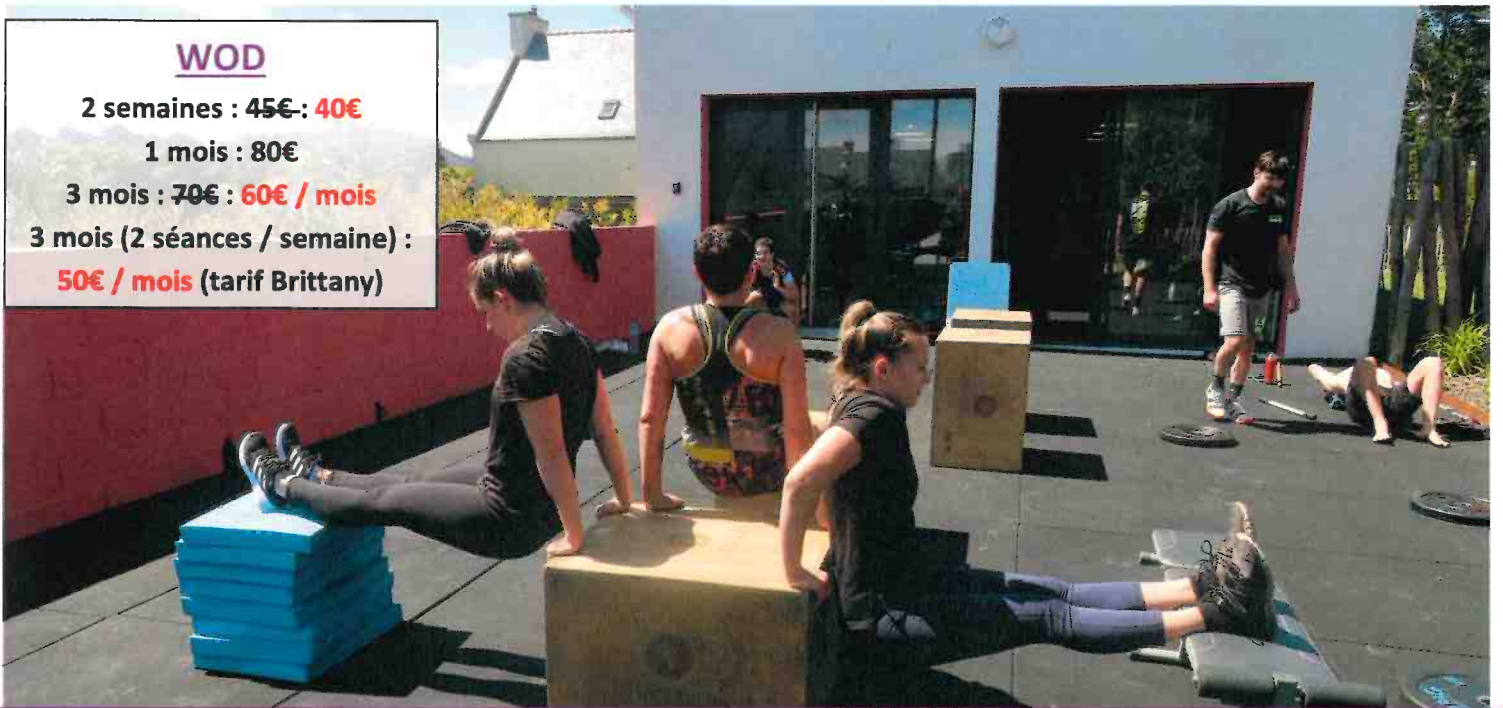
2 semaines : 45€ : **40€**

1 mois : 80€

3 mois : ~~70€~~ : **60€ / mois**

3 mois (2 séances / semaine) :

50€ / mois (tarif Brittany)



MOBILITE / PILATES

10 séances : ~~120€~~ : **100€**

20 séances : ~~200€~~ : **170€**

30 séances : ~~240€~~ : **200€**

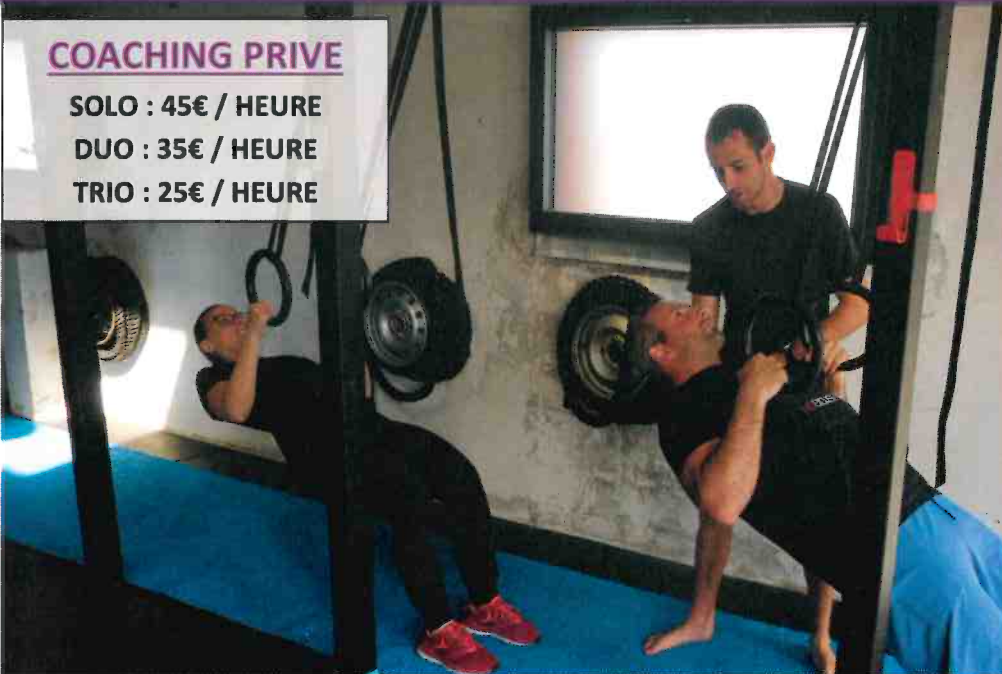


COACHING PRIVE

SOLO : 45€ / HEURE

DUO : 35€ / HEURE

TRIO : 25€ / HEURE



DOSSEN COACHING

RENSEIGNEMENTS

136 rue de Sieck, 29250 SANTEC

santec@dossencoaching.com

06.14.33.28.11



Facebook



Instagram

1 SEANCE D'ESSAI OFFERTE

Tous les cours sont limités à un nombre de personnes (10 pour les WOD et 8 pour mobilité / stretching, pilates / posture) et encadrés par un coach diplômé d'état afin que la séance se déroule dans des conditions optimales (correction des postures, motivation, adaptation en fonction des personnes, ...)

WOD (COURS DE CROSS-TRAINING) : Le « cross training » ou « entraînement croisé » est une méthode de conditionnement physique utilisant des exercices issus de différentes disciplines tout en travaillant l'intégralité du corps, ceci afin de développer la santé et la performance.

WOD (Workout Of the Day) = Travail du jour.

L'abonnement permet également d'accéder aux cours de 15' de mobilité (développement de la souplesse avec contrôle musculaire) et aux cours de gym/trx (travail de renforcement musculaire, de posture, de force, d'agilité, de souplesse et de gainage au poids de corps).

MOBILITE / PILATES : L'objectif est de développer la capacité du corps à se mouvoir aisément, aux moyens de différentes méthodes telles que le pilates (gymnastique douce alliant respiration et renforcement du tronc), la mobilité, les automassages, etc...

ACCES LIBRE : Créneaux dédiés à votre entraînement personnel (travail en autonomie).

COACHING PRIVE : Créneaux dédiés à de l'entraînement 100% personnalisé avec votre coach en fonction de vos objectifs, performances, pathologies, etc...

BOOTCAMP : Entraînements ludiques en groupe dans des conditions proches de la préparation physique opérationnelle sur différents terrains (mer, rivière, forêt, etc...) et avec différents obstacles, parcours, épreuves, etc... Idéal pour les séminaires d'entreprises, les anniversaires, les enterrements de vie de jeune garçon/fille, ... Groupes encadrés par 1 coach (4 à 8 personnes) ou 2 coachs (8 à 16 personnes) => 50€/personne pour 4 heures environ.

ABONNEMENT TOUT COMPRIS :

Abonnement comprenant l'accès aux WOD (80€ ou 60€ ou 50€) +

1 cours de mobilité / pilates par semaine = + 20€ / mois

2 cours de mobilité / pilates par semaine = + 35€ / mois

3 cours de mobilité / pilates par semaine = + 50€ / mois

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	
9H - 9H45 ACCES LIBRE	9H - 9H45 ACCES LIBRE		9H - 9H45 ACCES LIBRE	9H - 9H45 ACCES LIBRE	8H30 - 9H30 WOD JEUNES	
9H45 - 10H : MOBILITE	9H45 - 10H : MOBILITE		9H45 - 10H : MOBILITE	9H45 - 10H : MOBILITE	9H45 - 10H : MOBILITE	
10H - 11H WOD	10H - 11H WOD		10H - 11H WOD	10H - 10H45 GYM / TRX	10H - 11H WOD TEAM	
11H - 12H15 ACCES LIBRE	11H - 12H15 ACCES LIBRE		11H - 12H15 ACCES LIBRE	11H - 11H45 MOBILITE / STRETCHING		
12H15 - 12H30 : MOBILITE	12H15 - 12H30 : MOBILITE		12H15 - 12H30 : MOBILITE	12H15 - 12H30 : MOBILITE		12H15 - 12H30 : MOBILITE
12H30 - 13H30 WOD	12H30 - 13H30 WOD		12H30 - 13H30 WOD	12H30 - 13H30 GYM / TRX		12H30 - 13H30 WOD
13H30 - 17H30 ACCES LIBRE	13H30 - 17H30 ACCES LIBRE		13H30 - 17H30 ACCES LIBRE	13H30 - 17H30 ACCES LIBRE		13H30 - 17H30 ACCES LIBRE
17H30 - 17H45 : MOBILITE	17H30 - 17H45 : MOBILITE		17H30 - 17H45 : MOBILITE	17H30 - 17H45 : MOBILITE		17H30 - 17H45 : MOBILITE
17H45 - 18H45 WOD	17H45 - 18H45 WOD		17H45 - 18H30 GYM / TRX	17H45 - 18H45 WOD		17H45 - 18H45 WOD
			18H45 - 19H : MOBILITE			
19H - 19H15 : MOBILITE	19H - 19H15 : MOBILITE	19H - 20H WOD	19H - 19H15 : MOBILITE	19H - 19H15 : MOBILITE		
19H15 - 20H15 WOD	19h15 - 20H GYM / TRX		19H15 - 20H15 WOD	19H15 - 20H15 WOD		
20H30 - 21H15 GYM / TRX	20H15 - 21H PILATES / POSTURE	20H-21H ACCES LIBRE	20H30 - 21H15 MOBILITE / STRETCHING	20H15-21H ACCES LIBRE		