



## *package remise en forme sur 2 jours*

### *1er Jour : Samedi*

Début de la remise en forme a 14h00 jusqu'à 19h00

Programme de la ½ journée : Cours Aérobic + renforcement musculaire + renforcement de la ceinture abdominale et lombaire, stretching.

### *2ème jour : Dimanche*

Début le matin à 09h30 jusqu'à midi et l'après midi de 14h00 à 16h00

Programme de la journée : 1 heure de cours aérobic + renforcement de la ceinture abdominale et lombaire + stretching et Pilates.

Mise au point sur la diététique et la bonne façon de s'alimenter en fonction de son environnement personnel.

Possibilité d'hébergement sur deux hôtels sélectionnés à Levens en ½ pension (menu diététique)

## *package remise en forme sur 3 jours*

### *1er Jour : Vendredi*

Début de la remise en forme a 14h00 jusqu'à 18h00

Programme de la ½ journée : Cours Aérobic + renforcement musculaire + renforcement de la ceinture abdominale et lombaire, stretching.

### *2ème jour : Samedi*

Début de la remise en forme a 14h00 jusqu'à 18h00

Programme de la ½ journée : Cours Aérobic + renforcement musculaire + renforcement de la ceinture abdominale et lombaire, stretching.

### *3ème jour : Dimanche*

Début le matin à 09h30 jusqu'à midi et l'après midi de 15h00 à 17h00

Programme de la journée : 1 heure de cours aérobic + renforcement de la ceinture abdominale et lombaire+ stretching et Pilates.

Mise au point sur la diététique et la bonne façon de s'alimenter en fonction de son environnement personnel.

Possibilité d'hébergement sur deux hôtels à Levens sélectionnés en ½ pension (menu diététique)

## une fin de semaine « mise au vert » !

Les packages remise en forme sur 2 et 3 jours ont pour but de se donner la possibilité de reprendre conscience de son corps, de casser la routine et d'étudier la meilleure manière de s'alimenter.

Notre corps est ce que nous avons de plus précieux, il nous accompagne toute notre vie, et pour que cette vie se passe dans les meilleures conditions nous devons prendre soin de notre véritable capital! Nos os, nos muscles, nos organes...

Absorbés par la frénésie et le stress de la vie quotidienne, on oublie bien trop facilement que nous ne sommes pas invincibles!

La meilleure manière pour assumer toutes nos tâches, nos responsabilités, nos fatigues de tous les jours reste de prendre soin de nous-mêmes. Nous poser et reprendre conscience de notre corps en ressentant notre corps pour atteindre ses objectifs et obtenir des résultats inespérés!

Les weekends remise en forme n'ont pas pour but de se préparer à un marathon impitoyable, mais plutôt de s'octroyer 2 ou 3 jours pour se remettre sur pied et surtout en contact avec des sensations réelles, intimes. Nous pourrions vivre ensemble une expérience qui vous rapprochera de vous-mêmes, de votre conscience profonde, de votre corps, qui vous aidera physiquement et mentalement dans votre vie quotidienne.

Je vous donnerais des conseils personnalisés précieux pour faire le plein d'énergie positive, sur la bonne façon d'alimenter votre corps et la bonne façon de bouger tous les jours !



En accord avec les hôtels sélectionnés sur Levens vous pourrez, si vous le souhaitez, être pris en charge pour votre hébergement et votre restauration et je programmerais moi-même vos repas pendant votre séjour de remise en forme. Pareillement si vous êtes logés sur Levens je vous donnerais un plan d'alimentation durant toute la durée de votre séjour.

En outre, Je vous propose un réel accompagnement personnalisé pendant et même après votre séjour, vous pourrez à tout moment me consulter pour des conseils et des remises au point en fonction de votre situation. Je prendrais en compte vos pathologies pour que vous puissiez tirer un profit maximum du temps que vous aurez décidé de vous dédier.

Les weekends remise en forme s'adressent à tous et à toutes, hommes, femmes, jeunes et moins jeunes, en célibataire, en couple, pour les groupes jusqu'à 10 personnes, vous bénéficierez du package « **Group Training** » ....

Pour accéder au programme de remise en forme, vous pouvez dès à présent réserver votre place pour 2 ou 3 jours qui vont changer votre vie, sur le site internet [www.fab-coaching.fr](http://www.fab-coaching.fr)  
A bientôt,

*Fabrice*

## grille des tarifs

Package remise en forme sur 2 jours sans hébergement : 150 € / personne ou / couple

Package remise en forme sur 3 jours sans hébergement : 275 € / personne ou / couple

Package remise en forme sur 2 jours avec hébergement : 250 € / personne ou / couple

(L'hébergement comprend une chambre simple ou double avec petit déjeuner et repas du soir pour une nuit dans un hôtel \*\*.)

Package remise en forme sur 3 jours avec hébergement : 475 € / personne ou / couple

(L'hébergement comprend une chambre simple ou double avec petit déjeuner et repas du soir pour deux nuits dans un hôtel \*\*.)

**Group Training jusqu'à 10 personnes demandez un devis et profitez de tarifs encore plus avantageux !**

Contact : **Fabrice Collado**

Téléphone : **06 19 79 01 73**

Mail : [fab-coaching@neuf.fr](mailto:fab-coaching@neuf.fr) Site : [www.fab-coaching.fr](http://www.fab-coaching.fr)