



Quand avons-nous besoin de développer notre Corps ?



Aujourd'hui, tout le monde peut décider de développer son Corps. Que ce soit dans le but d'être un athlète de haut niveau ou simplement pour retrouver du plaisir à bouger, le développement du corps est accessible pour chacun d'entre nous.

Grâce au coaching sportif proposé par OPotenCiel, chacun trouvera la voie qui lui correspond. Le travail du corps peut se faire de manière amusante ou alors plus appliquée, à l'intérieur comme à l'extérieur. Le principal étant que la mise en place d'un coaching sportif soit accessible à tous et personnalisé en fonction de vos besoins.

D'un point de vue alimentaire, OPotenCiel vous aidera à gagner en légèreté ou à développer votre masse musculaire, selon votre souhait. Dans l'alimentation

comme dans le sport, l'important est de déterminer quels sont les buts que vous souhaitez atteindre. Ensemble, nous les identifierons afin qu'ils soient votre moteur tout au long du voyage. OPotenCiel s'occupera donc de créer un programme personnalisé afin de vous permettre d'atteindre et de maintenir vos objectifs sur le long terme.

Tarifs

	Adulte	0 - 16 ans
➤ Séance de coaching sportif en fitness ou à domicile (55 min.) 10 sessions CHF 95.-/h et 20 sessions CHF 90.-/h	CHF 100.-	CHF 90.-
➤ Programme d'entraînement personnalisé sans coaching	CHF 40.-	CHF 30.-
➤ Plan nutritionnel hebdomadaire sans coaching	CHF 30.-	CHF 30.-
➤ Check-up nutritionnel en cabinet (30 min.)	CHF 30.-	CHF 30.-
➤ Séance initiale de prise d'informations, de tests et de bilan	CHF 50.-	CHF 35.-

Pour les séances à domicile, les frais de déplacement, sont gratuits dans un rayon de 20km autour de Colombier. Passé cette distance, un forfait de CHF 10.- à CHF 25.- sera demandé en supplément par séance.