

COACHING SPORTIF SUR-MESURE



Pilates
Yin yoga
Perte de poids
Gym posturale
Sport & cancers
Reprise du sport
Sport & handicaps
Stretching & mobilité
Sport sur ordonnance
Prévention des blessures
Apprentissage course à pied
Activités physiques adaptées (APA)

43 RUE DU MOULIN SOLINE 44115 BASSE GOUЛАINE
Olivia 0658614699 - Sabrina 0761606350
soadapt44@gmail.com

QUI SOMMES-NOUS ?

Le centre SO adapt' est ouvert à tous, que ce soit pour de la performance sportive ou de la gym d'entretien. Un bilan de forme complet, sur rdv et sans engagement est réalisé pour déterminer le meilleur accompagnement et vous proposer des séances sur-mesures.

Afin de rendre le sport adapté accessible au plus grand nombre, plusieurs forfaits sont disponibles, du cours individuels au petit collectif. Au centre, à domicile ou en entreprise.

So adapt', C'est aussi, un lieu où exerce des professionnels du bien-être. Adhérent ou non au centre, nos partenaires de santé vous reçoivent sur RDV. Des ateliers collectifs à thèmes sont régulièrement proposés ; Informations sur le site ou les réseaux.

NOS COACHS SPORT SANTE



Olivia FOUCHER

Enseignante en activités
physiques adaptées (APA)
Spécialisée en sport & cancer,
handicaps, SEP
et pathologies du dos.

Professeure de Pilates & yin yoga



Marion BERTHEBAUD

Educatrice sportive diplômée
d'état
Spécialisée en nutrition,
femmes enceinte,
obésité

Professeure de Pilates



Sabrina MARTIN

Educatrice sportive diplômée d'état
Spécialisée en sport & cancer,
réadaptation fonctionnelle,
maladie cardiaque & respiratoire,
et pathologies du dos
Professeure de Pilates

NOS PARTENAIRES SANTE

• Lucie LEPIONNIER -

OSTEOPATHE - 0783428122

• Estelle GRAVOIL -

REFLEXOLOGUE - 0695647479

• Celine LEROY-DE SOYRES -

KINESIOLOGUE - 0665595890

• Eléonore TRICHEREAU -

SOPHIROLOGUE - 0650960106

• Amélia LEMIRE -

NATUROPATHE - 0762766444

• Carine ROLLAND -

DIETETICIENNE - 0689407444

TARIFS

BILAN :
(obligatoire pour déterminer les besoins et vous proposer des séances adaptées, durée 1h/1h30, entretien & tests)

• 60€ sans engagement.

• 45€/personne pour les duos.

COURS AU CABINET :

• Cours individuels (55€/séance)

• Cours en duo (35€/pers/séance)

• Cours collectifs (18€/pers/séance)

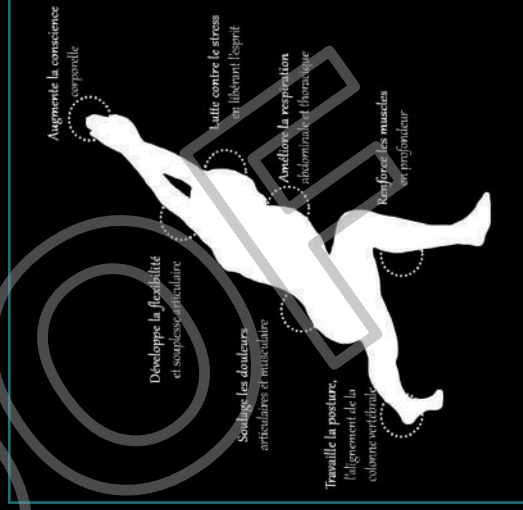
PROGRAMME :

(vous êtes autonome mais souhaitez un programme sur mesure)

• Bilan (60 €) puis 1 séance toutes les 3/4 semaines pour renouveler le programme (55€).

COURS A DOMICILE & PRESTATIONS EN ENTREPRISE :

• Sur devis - nous contacter



43 RUE DU MOULIN SOLINE 44115 BASSE GOULAINE

Olivia 0658614699 - Sabrina 0761606350

soadapt44@gmail.com