

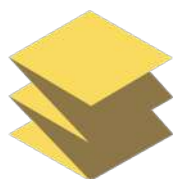
PRIME SPORT COACHING

HIGHER TOGETHER



PRIME SPORT COACHING

HIGHER TOGETHER



Lucas et Gauthier sont les deux associés à la tête de Prime Sport Coaching. Mais ce sont surtout des amis, amoureux du sport au point d'y avoir consacré leurs études. Tous les deux diplômés d'un master en éducation physique à l'UCLouvain, ils ont monté ce projet ensemble.

Que cela soit avec Prime, seul ou via d'autres possibilités, l'objectif de Lucas et Gauthier est avant tout de vous donner goût à l'activité physique et ainsi pleinement l'intégrer dans votre quotidien.

QUOI ?

- Séances de sport.
- Infos sur le sport & la nutrition.
- Remise en forme / tonification / se dépenser.
- Travail d'équipe et/ou sur soi-même.

POURQUOI ?

- Se retrouver soi-même à travers l'activité sportive. Le team building peut marquer le début d'une remise en forme, toujours positive pour assurer un équilibre.
- Découvrir le plaisir du sport en équipe avec des collègues de travail. Les rapports de force sont modifiés et ce changement est toujours intéressant.
- Pour en savoir plus sur la manière de s'alimenter quand on pratique du sport assidument ou non, grâce aux connaissances de professionnels.

COMMENT ?

L'activité de team building débute par une séance d'information consacrée aux bienfaits du sports et l'intérêt de l'associer à une nutrition équilibrée. Elle se poursuit par une séance de sport complète et adaptée à chacun et s'achève par une activité sportive de groupe.

POUR QUI ?

Les activités sportives proposées s'adressent à tous ceux qui ont le désir de bouger mais aussi d'apprendre, de 9 à 99 ans. Les exercices proposés sont adaptés à chaque «athlète» en fonction des besoins.

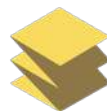
CONTACT :

- **Gauthier Beirnaert** : 0498 21 74 00
- primesportcoaching@gmail.com
- www.primesportcoaching.com

OÙ ?

PRIME SPORT COACHING

HIGHER TOGETHER



 **PHYSIQUE** 

 **TECHNIQUE** 

 **EXTÉRIEUR** 

 **CRÉATIF** 

 **CONNAISSANCE** 

 **DURÉE :** 2 H

PRIME SPORT COACHING

DURÉE 2 heures

DESCRIPTION PRESTATION

- Explications liées à l'activité physique & nutrition
- Échauffement du groupe complet
- Séance de renforcement musculaire général (haut, bas, gainage) + cardio + mobilité
- Si plus de 10 personnes, un groupe part en extérieur pour un «run musclé» (course à allure très légère + exercices de renforcement/petits jeux)

NIVEAU Accessible à toute personne, quel que soit son niveau sportif.

MATÉRIEL FOURNI

- Tapis & tout le matériel sportif
- gourde d'eau
- vêtements pour se couvrir avant et après l'effort
- essuie (pour confort personnel)

NOMBRE DE PARTICIPANTS minimum 5 maximum 30

MONITEURS 1 moniteur par groupe de 10, possibilité d'avoir cours en français & anglais si précisé à l'inscription.

DÉTAILS PRATIQUES

- fiche de renseignement faisant office de réservation officielle.
- 1 semaine avant : préciser le nombre de participants et la ventilation homme/femme + une idée du niveau général.
- Le jour j : les participants doivent avoir bien dormi et bien mangé le matin
Porter une tenue confortable en adéquation avec la pratique sportive, des vestiaires sont accessibles avant et après l'activité pour se changer.

PRIX | Prix par personne HTVA

50€

(prix dégressif en fonction du nombre à partir de 11 personnes)

DROHME

PRIME SPORT COACHING

GROUP TRAINER

