

## Programme Nutrition et Remise en forme

### 12 semaines de Coaching:

- 3 consultations diététiques
- Plan alimentaire personnalisé
- 1 mois de menus adaptés à la remise en forme
- Recettes adaptées avant et après l'effort



- 3 séances de 60 minutes en coaching individuel (tonification,...)
- Programme de remise en forme perso OU séances collectives (marche, course à pied, vélo)