PRESTATIONS

COACHING SPORTIF
& CONSEIL NUTRITION

COACH SPORTIF
KETTLEHELL
JULIEN ARRIOLA

KETTLE SPORT

COACHING SPORTIF INDIVIDUEL OU DUO (EN PRÉSENTIEL)

Atteins tes objectifs avec un accompagnement sur-mesure ! Que tu souhaites perdre du poids, gagner en masse musculaire, améliorer ton endurance ou simplement te remettre en forme, je te propose des séances de coaching adaptées à ton niveau et à tes besoins.

- À domicile ou en salle de sport (lieu défini ensemble)
- Programme personnalisé en fonction de tes objectifs
- Suivi et motivation pour progresser efficacement

Investis en toi et transforme ton quotidien dès aujourd'hui !

LES PACKS

Séance unique
1h00

Pack 5 séances
5 heures de coaching
Economise 50.-

Pack 10 séances
10 heures de coaching
Economise 300.-

Abonnement mensuel
4 séances/mois (1h chacune)
Renouvelable de mois en mois

KETTLE SPORT

COACHING SPORTIF EN LIGNE (PLAN PERSONNALISÉ)

Libère ton potentiel, où que tu sois !

Que tu cherches à perdre du poids, à prendre du muscle, ou à améliorer tes performances sportives, chaque programme est conçu pour te permettre d'atteindre tes objectifs avec un suivi constant et un accompagnement personnalisé.

Voici les services que je te propose pour transformer ton corps et ton esprit :

LES PACKS

Programme 4 semaines
Plan personnalisé sur 4 semaines

Programme 8 semaines
Plan personnalisé sur 8 semaines
1 mise à jour du plan après 4 semaines
Suivi hebdomadaire (via Whatsapp)

Abonnement mensuel
Plan personnalisé
Mise à jour du plan tous les mois
Suivi illimité (via Whatsapp)

KETTLE SPORT

OFFRES SPÉCIALES

Séance découverte
Séance de 45 minutes en présentiel

Parrainage Séance offerte
1 séance offerte pour chaque
nouveau client recommandé

TU VAS ADORER ME DÉTESTER

KETTLE NUTRI

Conseil alimentaire

Alimente ton corps de manière optimale et atteins tes objectifs, que ce soit pour prendre du poids, augmenter ta masse musculaire ou simplement adopter une alimentation plus saine.

Tu recevras un document contenant des conseils adaptés à tes besoins spécifiques, avec des explications sur les bons choix alimentaires à faire, des exemples de quantités journalières par repas et une sélection d’aliments pour te guider.

KETTLE COMBI

COACHING SPORTIF + CONSEIL ALIMENTAIRE (EN LIGNE)

Optimise tes résultats avec un accompagnement global, alliant à la fois un coaching sportif personnalisé et des conseils alimentaires adaptés à tes besoins.

Ce que tu obtiens :

- Coaching sportif personnalisé :
  Un programme d'entraînement adapté à tes objectifs, à ton niveau et à tes disponibilités.
- Conseil alimentaire personnalisé :
  Des recommandations nutritionnelles détaillées, avec des exemples de repas et des quantités journalières pour optimiser tes efforts.

Tous ces documents sont envoyés en format PDF, te permettant d'avoir un accès facile et pratique à tes plans d'entraînement et tes conseils alimentaires.

Avec le forfait KettleCombi, tu as tout ce qu'il te faut pour réussir, que ce soit en salle ou à domicile !

LES PACKS

1 mois
Inclut 1 plan d'entrainement personnalisé et 1 document de conseils alimentaires

3 mois
Inclut 1 plan d'entrainement personnalisé renouvelé chaque mois et 1 document de conseils alimentaires adapté chaque mois
Economise 50.-

6 mois
Inclut 1 plan d'entrainement personnalisé renouvelé chaque mois et 1 document de conseils alimentaires adapté chaque mois
Economise 150.-

KETTLE COMBI

COACHING SPORTIF + CONSEIL ALIMENTAIRE (EN PRÉSENTIEL)

Tu as besoin d'un soutien constant et puissant pour exploser tes limites et atteindre tes objectifs ?
Je propose le forfait KettleCombi également en présentiel !

Ce que tu obtiens :

- Coaching sportif personnalisé :
  Un programme d'entraînement conçu spécifiquement pour toi, en fonction de tes objectifs, de ton niveau et de tes disponibilités, réalisé en salle de sport ou à domicile.
- Conseil alimentaire personnalisé :
  Des recommandations nutritionnelles détaillées, avec des exemples de repas et des quantités journalières pour soutenir ta progression et maximiser tes efforts.

Tu recevras également tous ces documents en format PDF, afin de pouvoir consulter facilement tes plans d'entraînement et tes conseils alimentaires à tout moment.

LES PACKS

1 mois
Inclut 4 séances de coaching sportif
+ 1 conseil alimentaire hebodmadaire

3 mois
Inclut 12 séances de coaching sportif
+ 1 conseil alimentaire hebodmadaire
Economise 300.-

6 mois
Inclut 24 séances de coaching sportif
+ 1 conseil alimentaire hebodmadaire
Economise 700.-

JULIEN ARRIOLA

KETTLEHELL

COACH SPORTIF

TU VEUX EN SAVOIR PLUS ?
JE SUIS LÀ POUR T'ACCOMPAGNER !

Julien Arriola
079 306 28 13
coach@kettlehell.ch

PRÊT.E À TE SURPASSER ?