



CONDITIONING SQUARE

Studio Sportif

FORMULES D'ABONNEMENTS ET PACK

Formule Evolution

2 coaching par semaine
30 min / séance

24,87€ / Séance



Engagement de 6 mois
199€ / mois

Formule Découverte

1 coaching par semaine
30 min / séance

34,75€ / Séance



Engagement de 3 mois
139€ / mois

Pack 5 coaching

Tester sans s'engager
30 min / séance

200€



Valable 2 mois

DESCRIPTION DES COACHING



30'

Echauffement + Conditioning

DETAIL



Echauffement :

- Durée : environ 7 à 10 minutes
- Objectif : Préparer le corps et l'esprit au travail



Conditioning :

- Durée : 15 à 20 minutes
- Description : mélange de travail cardio-vasculaire sur ergomètre avec du travail musculaire, sous intensité
- Objectif : Travail complet du corps en un minimum de temps, efficacité assurée



- Chaque coaching est pensé en fonction des capacités de chacun.
- L'adaptabilité est notre maître mot.
- L'expérience d'un coaching sportif de qualité.

PRESENTATION DE CONDITIONING SQUARE

CONDITIONING SQUARE est un studio de coaching sportif privé conçu pour offrir une expérience d'entraînement sur mesure, dans un espace intimiste de 30 m² entièrement équipé de matériel haut de gamme. Chaque séance est pensée pour accompagner efficacement nos clients vers leurs objectifs, dans un environnement calme, propre et exclusif où tout est mis en œuvre pour leur confort — serviette et bouteille d'eau fournies à chaque entraînement.

Nous proposons une expérience de coaching premium. Chaque séance dure 30 minutes et accueille 3 personnes maximum. Un coaching en petit groupe, pour une attention maximale. Ce format volontairement réduit permet au coach de se concentrer pleinement sur chaque participant, d'ajuster les exercices en temps réel et de garantir un accompagnement de haute qualité.

Vous bénéficiez ainsi :

- d'un suivi précis
- de corrections techniques personnalisées
- d'une motivation constante
- d'un cadre rassurant et stimulant

30 minutes : le format idéal

Parce que votre temps est précieux, nous avons choisi un format court, intense et ultra efficace.

En seulement 30 minutes, vous réalisez un travail complet alliant renforcement musculaire et cardio-vasculaire, afin de solliciter l'ensemble du corps. C'est la solution parfaite pour obtenir des résultats concrets tout en intégrant facilement le sport dans votre quotidien.

L'ensemble du contenu est entièrement adapté à chaque participant, en fonction de son niveau, de ses capacités et de ses objectifs, afin de garantir un entraînement à la fois efficace, sécurisé et personnalisé.