



# Informations pratiques...pour les sportifs amateurs

## Qui :

Accompagnement des sportifs souhaitant préparer une échéance et retrouver le plaisir de la compétition.

## Comment :

Suivi individuel (De 1 à 3 mois) en présentiel ou distanciel selon la localisation géographique (Île de France) + 1 bilan à distance.

## Au programme :

Ecoute, conseils, échanges, exercices, mise en application

## Les tarifs :

Suivi 1 mois : 210 euros

Suivi 3 mois : 520 euros