



Menu Découverte

Présentation du menu découverte

Descriptif du menu



- ▶ **3 séances individuelles de 1h-1h15** à placer dans un intervalle de 12 jours maximum afin de découvrir nos séances individuelles et personnalisées
- ▶ **Renforcement musculaire et cardio**
- ▶ Le matériel nécessaire pour chaque séance sera apporté par le coach
- ▶ À domicile ou dans un lieu prédéfini par les deux partis