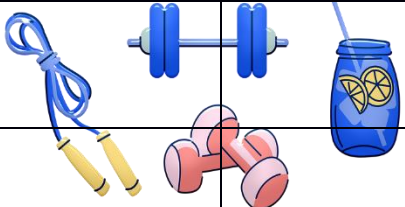
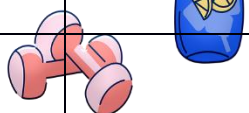
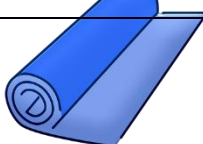



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					
		08h35 : SGT <i>Centre sportif</i>		08h35 : SGT <i>Centre sportif</i>	09h00 : SGT <i>Centre sportif</i>
					10h10 : SGT <i>Centre sportif</i>
12h00 : SGT <i>Centre sportif</i>		12h00 : SGT <i>Centre sportif</i>	12h00 : SGT <i>Centre sportif</i>	12h00 : SGT <i>Centre sportif</i>	
	16h15 : SGT <i>Centre sportif</i>		14h00 : Gym douce <i>Studio Crans</i>		
	17h30 : SGT <i>Centre sportif</i>		17h00 : HIGHT INTENSITY <i>Centre sportif</i>		
	18h40 : SGT <i>Centre sportif</i>	18h00 : SGT <i>Centre sportif</i>	18h10 : SGT <i>Centre sportif</i>		

\*sous réserve de modifications



### MCOACHING

Planning des cours collectifs

### SPECIAL COVID

### COURS LIMITES A 4 PARTICIPANTS

Informations et réservations au  
079/762.32.27

ou par e-mail à  
m.pochon@hotmail.com

[www.mcoaching.info](http://www.mcoaching.info)

## COURS & TARIFS



		DUREE	ADULTE	ETUDIANT
<b>SMALL GROUP TRAINING</b>	Renforcement musculaire & cardio, tous niveaux	1 heure		
<b>SGT</b>	2 à 8 personnes en extérieur		18 CHF	14 CHF
	2 à 6 personnes en salle		20 CHF	16 CHF
<b>GYM DOUCE</b>	Mobilité & renforcement musculaire doux, idéal pour les seniors	1 heure		
	2 à 6 personnes en salle		20 CHF	16 CHF
<b>HIGHT</b>	Cardio & renfo, sportifs intermédiaires et confirmés	1 heure		
<b>INTENSITY</b>	2 à 8 personnes en extérieur		18 CHF	14 CHF

*Pour les cours collectifs : possibilité d'acheter un pack de 11 séances pour le prix de 10 séances. Pack valable 6 mois.*



**ADULTE**

**ETUDIANT**

**COURS INDIVIDUEL**

Comprend :

- ✓ La préparation d'un cours personnalisé
- ✓ Un cours individuel d'une heure

Région La Côte, à votre domicile ou en extérieur.

Ou au studio de coaching, à Crans, Vaud.

100 CHF

70 CHF

**COACHING PRIVE**

Comprend :

- ✓ 1 heure d'entretien pour définir vos objectifs
- ✓ La préparation d'un programme détaillé et personnalisé
- ✓ Cours individuel et entretiens de suivi

Région La Côte, à votre domicile ou en extérieur.

Ou au studio de coaching, à Crans, Vaud.

Tarif sur demande

## CONDITIONS GENERALES



Le client est en bonne santé et en est responsable. Sa condition physique lui permet d'effectuer une activité sportive.

Au besoin, il aura demandé l'avis d'un médecin, en particulier si le client n'a pas fait de sport depuis longtemps, s'il se remet d'une blessure ou si la cliente a eu une grossesse récemment.

Le client doit impérativement s'assurer qu'il peut se (re)mettre au sport sans risque et que son état de santé le permet. Mcoaching décline toutes responsabilités en cas de blessure.

Mcoaching se réserve le droit d'annuler un cours, par exemple en cas de mauvaise météo, de température trop chaude ou trop froide, de pandémie ou autre... (liste non exhaustive). En cas d'annulation, Mcoaching en informera les personnes inscrites dans les meilleurs délais.

Le tarif applicable est mentionné sur la page précédente, payable le jour de la séance.

**En cas de désistement de la part du client moins de 24h00 avant le cours, le montant du cours est dû.**

**Pour des raisons de sécurité, Mcoaching se réserve le droit de refuser l'accès à un cours à un participant en cas de retard de plus de 10 minutes.**

Mcoaching se réserve le droit de prendre des photos et vidéos pendant les cours collectifs ou les séances individuelles.

Les images ou vidéos peuvent être publiés sur le site internet Mcoaching, le compte Instagram ou le compte Facebook, ou d'autres supports publicitaires.

Pour les cours qui se déroulent en intérieur, voici quelques indications :

- Portez un masque en tout temps dans le studio.
- A votre arrivée dans les locaux, merci de vous laver soigneusement les mains. Les toilettes se trouvent tout de suite à gauche en entrant dans le studio.
- Le matériel est nettoyé chaque début et fin de cours par votre coach.
- Du désinfectant est mis à votre disposition.
- Utilisez des chaussures propres pour le cours et ayez un linge que vous pourrez déposer sur le tapis.
- En cas de symptômes de maladie (toux, perte de l'odorat, perte de goût, fièvre, etc.) je vous invite à me prévenir rapidement, à ne pas venir au cours et à prendre soin de vous.