



Jean Philippe Gribout Coach Sportif

N° Siret : 488 556 630 00025 – APE : 8551Z

Educateur sportif diplômé d'état BPJEPS APT

Mail : Jp.gribout@orange.fr Mobile : 06 31 12 85 79

Saison 2019-2020

Coaching planifié avec suivi collectif

Suivi en continu via strava, plan d'entraînement collectif + vous profitez d'un accompagnement vers la validation de vos objectifs.

Séances avec tarifs préférentiels pour ceux qui veulent affiner, il faut avoir un pack annuel pour en bénéficier.

- Séance mini groupe 5 maxi: **8 euros/séance** , carte séances mini groupe **60 euros les 10**
- Séance personnalisées : **15 euros/séance.**

autrement se référer au tarif « coaching personnel (solo ou duo)

ACTIVITES PROPOSEES EN PACK ANNUEL ET A LA CARTE

TRAIL RUNNING / PPG	MARCHE NORDIQUE / PPG	MULTI ACTIIVTÉS	COACHING PERSONNALISÉ INTEGRAL	A LA CARTE
70 euros / 115 euros pour le couple	70 euros / 115 euros pour le couple	140 euros / 250 euros pour le couple - accès à toutes les séances collectives	500 euros suivi personnalisé + 12 séances mini groupe + 4 perso, accès à tte les séances collectives	Carte activités : 5 euros / séance ou 30 euros les 10
- Jeudi : 18h à 19h15 PPG - Vendredi : 18h à 19h30 - Dimanche matin	Mardi : 18h à 19h15 Jeudi : 18h à 19h15 PPG Vendredi : 13h45 à 15h15	Tous les créneaux + samedi multi activités	Tous les créneaux + personnalisé sur agenda	Tous les créneaux + samedi multi activités

Coaching Personnel (offre seul ou duo)

Séance de coaching personnalisé en extérieur ou domicile* avec plan d'entraînement et suivi possibilité de mixer plusieurs de activités si abonnement

Toutes les activités et tous les niveaux

* frais de déplacement payant > 20 km autour de La Francheville

	1 séance	10 séances	Abonnement 3 mois + 4 séances terrain	Abonnement 6 mois + 8 séances terrain	Abonnement annuel + 16 séances terrain
Marche nordique	35	290	490	790	990
- Sport urbain - Remise en forme	35	290	490	790	990
Course/trail	35	290	490	790	990
Réathlétisation	35	290	490	790	990

Suivi personnalisé groupe réduit (cours collectif de 3 à 6 personnes) Adapté pour les entreprises, groupes ou associations

Possibilité de mixer plusieurs de activités si abonnement

Plan entrainement et suivi en continu via interface internet + cours collectif avec coaching personnalisé suivant séance et objectif commun Trail, course, raid, préparation projet vacance montagne.
Bénéficié d'un coaching adapté à la personne en profitant d'une dynamique de groupe.

Tarif unique selon les séances selon activité (prix pour le groupe) 6 personnes maxi

- 90 € / séance hors frais de déplacement
- 420 € / pack 5 séances hors frais de déplacement
- 780 € / 10 séances hors frais de déplacement

Planning des séances « Coaching planifié avec suivi collectif »

* Planning valable du 1er septembre 2019 au 30 juin 2020

Jours et heure	Activités	Descriptif	Lieux
Mardi 18h à 19h15	MARCHE NORDIQUE SPORTIVE	Séances de marche nordique sportives pour le développement du tout le corps allié au cardio et renforcement musculaire.	Rdv au Stade de Villers Semeuse
Jeudi 18h à 19h15	PPG- Préparation physique générale	Séance axée sur le travail de développement général du corps par des exercices de renforcement musculaire, coordination et cardio..	Rdv au Stade de Villers Semeuse
Vendredi 18h à 19h30	RUNNING	Séances de running axées VMA et allure	Rdv au Stade de Villers Semeuse
Vendredi 13h45 à 15h15	MARCHE NORDIQUE LOISIR	Séances de marche nordique sur un créneau passerelle entre le sport santé et le sport loisir	Rdv salle du 8 mai à Villers Semeuse
Samedi 9h30 à 11h30	MULTI ACTIVITES	Séances ludiques de marche nordique, running, trail, jeux d'orientations, VTT loisir etc..	Rdv selon l'agenda mensuel
Dimanche 9h30 à 12h	TRAIL	Séances axées nature et trail avec ateliers et exercices pour progresser ou découvrir le Trail..	Rdv qui changent selon les semaines