

# Coach & Live

Coach & Live est une séance de coaching sportif en ligne permettant aux participants de faire de l'exercice et de se voir les uns les autres sans sortir de leurs domiciles.



## - VOTRE DEVIS EXPRESS -

### **PARTICIPANTS**

De 2 à 100 personnes

### **PRIX HT\***

500€

---

\*Tarifs HT, applicables en IDF, hors frais d'exploitation éventuelle, de transport des participants et de repas de l'équipe d'animation.

---

## **Principe**

Profitez d'une **séance de coaching sportif en ligne de 40 à 60 minutes**, adaptée au niveau des participants, au cours de laquelle notre coach convivial et pédagogue fera la démonstration des postures et/ou mouvements à réaliser, prodiguera des conseils et encouragera vos sportifs.

Pour les groupes jusqu'à 30 personnes, vos collaborateurs auront la possibilité d'être corrigés.

**Les disciplines :** gym douce, yoga, renforcement musculaire global ou ciblé, cardio, bootcamp, zumba...

## **Informations complémentaires**

- Durée : 30, 45 ou 60 min
- Outil visio : Zoom/Teams