



# COACHING SPORTIF

## COURS EN GROUPE

TARIF 1 COURS/SEMAINE : 13€ (195€) SUR 15 SEMAINES  
(COURS AU CHOIX, PAS DE CHANGEMENT DE COURS AVANT LA FIN DU CYCLE DE 15 SEMAINES)

TARIF 2 COURS/SEMAINE : 12€ (360€) SUR 15 SEMAINES

TARIF 3 COURS/SEMAINE : 11€ (495€) SUR 15 SEMAINES

TARIF SÉANCE SANS ENGAGEMENT : 20€

## COURS EN « Small Groupe » PROPOSÉS:

✓ CIRCUIT TRAINING :

LE CIRCUIT TRAINING EST UNE METHODE D'ENTRAINEMENT QUI PROPOSE PLUSIEURS EXERCICES PHYSIQUES SOUS LA FORME D'ATELIERS. IL S'ADRESSE À TOUT PUBLIC, DU DÉBUTANT À L'EXPERT.

✓ CAF (CUISSSES ABDOS FESSIERS)

LE CAF EST UN TRAVAIL DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE QUI CIBLE LE BAS DU CORPS ET LA CEINTURE ABDOMINALE.

✓ HIIT (HIGHT INTENSITY TRAINNIG)

LE HIIT EST UN ENTRAINEMENT D'INTERVALLE À HAUTE INTENSITÉ QUI CONSISTE À RÉALISER DES SÉRIES D'EXERCICES ENTRECOUPÉES DE TEMPS DE RÉCUPÉRATION.

 07 68 74 78 73

 [CODJOPERFORMANCE@GMAIL.COM](mailto:CODJOPERFORMANCE@GMAIL.COM)

 [DUGCODJO\\_OFFICIEL](https://www.instagram.com/DUGCODJO_OFFICIEL)

 [DUG CODJO - ATHLÈTE](https://www.facebook.com/DUGCODJO-ATHLETE)

 **CODJO PERFORMANCE**  
1213 RUE DE LANGE,  
BELLIGNAT 01100





# COACHING SPORTIF

## HORAIRES

- JOURNÉE : LUNDI, MARDI, MERCREDI, JEUDI 12H15-13H15
- SOIRÉE : MERCREDI, JEUDI 18H15-19H15 / 19H30-20H30 ET VENDREDI 18H30-19H30

## PÉRIODE 1 : DU LUNDI 11 SEPTEMBRE AU SAMEDI 23 DÉCEMBRE 2023 :

HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12H15 À 13H15	Circuit Training	CAF	HIIT	Circuit Training		Circuit Training	9h-10h Cours plein air ou cours en salle 1 fois/mois
18H À 19H			Circuit Training	CAF	18h30 à 19h30 HIIT	CAF	
19H15 À 20H15			CAF	HIIT	19h45 à 20h45 Circuit Training		



07 68 74 78 73



CODJOPERFORMANCE@GMAIL.COM



DUGCODJO\_OFFICIEL



DUG CODJO - ATHLÈTE



CODJO PERFORMANCE  
1213 RUE DE LANGE,  
BELLIGNAT 01100

