

# QUI SUIS-JE ?

## À PROPOS

Je m'appelle Laura et je suis coach sportive diplômée, spécialisée dans le sport santé bien-être, la perte de poids, la santé articulaire (Reathlétisation, mobilité) et la souplesse.

J'aspire à vous accompagner vers vos objectifs et un mieux-être global au quotidien et sur le long terme.

Je vous propose un coaching unique et personnalisé à domicile avec l'aide des chèques CESTU qui vous permettra un crédit d'impôt de 50%.

Je propose également des cours collectifs à domicile ou en extérieur, mais également en entreprise ou même lors d'événements comme un EVJF ou team building ou sur lieu dit comme les maisons d'hôtes ou camping et hôtel.



## CONTACTEZ MOI



06.68.41.09.23



LAURA.P\_COACHING.SPORTIF



LAURA.P\_COACHING.SPORTIF



LAURA.PELISSIER.PRO@GMAIL.COM



**Laura**  
COACH SPORTIVE  
**Pelissier**  
Au cœur de votre bien être

Une gamme complète de services de coaching sportif adaptés à vos besoins et à vos envies que vous soyez débutant ou athlète confirmé :

- \* **Cross Training** : des séances dynamiques et variées pour améliorer votre endurance, votre force et votre agilité.
- \* **Relaxation** : des techniques de relaxation pour réduire le stress et favoriser la détente profonde.
- \* **Stretching** : des étirements guidés pour améliorer la flexibilité et prévenir les blessures.
- \* **Mobilité et Souplesse** : des exercices ciblés pour augmenter votre amplitude de mouvement et votre confort quotidien.
- \* **Renforcement Spécifique** : des programmes personnalisés pour renforcer les zones du corps de votre choix.

### Tarifs

Solo : 80 euros (1 séance)

Duo : 60 euros par pers

Groupe de 3 à 5 personnes : 45 euros / personne

*Informations et réservations, 24h à l'avance, auprès du Domaine des Pierres Bleues*