ACTIVES
RACHEL BONNEAU

HORAIRES

Lundi : 9h à 16h
Mardi matin : 9h à 11h30
Mercredi : fermé
Jeudi matin : 9h à 11h30
Vendredi : 9h à 16h
Samedi Matin : suivant disponibilité
Dimanche : fermé

Les cours sont sur RDV
sous réserve de disponibilité

06 46 42 59 92
rlb.23@hotmail.fr

Actives Cours de Sport à Domicile

Conception du dépliant : Mathéo Richez - Studio Richez

Ne pas jeter sur la voie publique

ACTIVES
RACHEL BONNEAU

COURS DE SPORT À DOMICILE

Pour vous accompagner
au mieux, **mon activité évolue !**

NOUVELLE FORMULE

06 46 42 59 92
rlb.23@hotmail.fr

Actives Cours de Sport à Domicile

RACHEL BONNEAU

I Éducatrice sportive diplomée d'état
I Formation complémentaire éducateur sport santé

I **Agrément Service à la personne**
(cours exclusivement à votre domicile)

I **Cycle de 12 semaines minimum répondant à la charte SSBE** (Sport Santé Bien-être) **mise en place par Bretagne Sport Santé avec le soutien de l'ARS** (Agence Régional de Santé)

NOUS METTRONS EN PLACE
UN PROGRAMME ADAPTÉ SUR 12 SEMAINES

1 cours ensemble par semaine
⊕ **1 cours** en autonomie par semaine

OBJECTIFS

I Je propose la pratique d'activité physique régulière et adaptée afin de lutter contre la sédentarité et réduire les risques de blessures dans le but d'améliorer votre condition physique et mentale.

I **Mes cours de sport sont faits sur mesure. Ils correspondent à des besoins et objectifs que nous aurons fixés ensemble. Ils peuvent être la solution en complément d'une rééducation physique pour un besoin de se remuscler, de retrouver de la mobilité.**

I Ils peuvent être le point de départ d'une reprise sportive en douceur.

I **Ils sont destinés aux femmes, concernent toutes morphologies sans aucune limite d'âge.**

» Je suis là pour vous ***APPRENDRE***, vous ***CONSEILLER***, vous ***MOTIVER*** toujours dans l'***ACCOMPAGNEMENT***. «

VOUS ÊTES L'UNIQUE ACTEUR DE VOTRE SANTÉ !

TARIFS

Cycle 12 semaines (1 cours par semaine)	**35€** le cours soit 420€ le cycle*
Cours complémentaire par semaine	**25€**
Supplément forfait déplacement au-delà de 20 kms	**5€** par tranche de 10 kms

Bénéficiez de 50% en crédit d'impôts
grâce à l'agrément Service à la personne.

Exemple : 50% de 420€ = 210€
sur présentation d'une attestation fiscale

Vous pouvez payer avec des tickets CESU préfinancés

*possibilité de paiement **en 3X**