

dlbcoaching pro

Vous propose, dans le cadre du SPORT SANTE

des séances de marche nordique

les **mardi, jeudi et samedi matin**

dans le bois de Plédran

(méthode *dlbcoaching pro*)

Gym appropriée – technique – agilité –

Endurance cardio-respiratoire

Durée de la session :

3 mois

36 séances encadrées

Durée de la séance : de 1 h 30 heure

à 2 heures.

Nombre limité à 12 personnes par groupe.

Encadrement strictement professionnel.

Tarif pour le trimestre :

50 euros par personne

Départ : 9 H.

Lieu de rendez-vous:

Parking Aire de Jeux (Bois de Plédran)

GPS : Plédran Rue Du Bois

(Suivre jusqu'au parking Aire de Jeux)

DEBUT DE LA SESSION D'HIVER :

MARDI 4 JANVIER 2021



Daniel LE BERT

Professionnel de Santé (Kiné Ostéo)

Educateur Sportif Diplômé d'Etat

Certifié Sport Santé Niveau II

D.U. Ingénierie & Coaching en Santé Active

Ex-initiateur de ski de fond

Agréé Sport Santé ARS Bretagne

Tel: 06 82 09 71 59

contact@dlbcoachingpro.fr



