



# Pack «Séniors»

## 3 mois de coaching privé

**Rester actif, autonome et fier de son corps grâce à un coaching individualisé**

o Un programme pensé pour garder votre autonomie : renforcer les muscles qui protègent vos articulations, sécuriser vos appuis et rendre chaque geste du quotidien plus facile.

o Vous travaillerez la mobilité, la posture et la stabilité pour que vous vous sentiez solide, droit et serein, aujourd'hui et pour les années à venir.

o Pas besoin d'être «sportif» pour commencer : on part de là où vous êtes, on progresse à votre rythme, et séance après séance vous retrouverez le plaisir de bouger sans crainte, avec un coaching bienveillant mais exigeant.

o Renforcez votre confiance physique et mentale, pour affronter la vie de tous les jours, avec plus d'assurance et de vitalité.



**Benjamin Pailley**

