

D-FIT

TRANSFORME TON CORPS, LIBÈRE TON POTENTIEL.

Choisis ton accompagnement – Deviens la meilleure version de toi-même !

 *Il n'y a pas de secret : la réussite, c'est un choix. Avec mon accompagnement, tu poses les fondations d'une progression solide, constante et durable.*

SUIVI À DISTANCE

- ✓ Liberté d'entraînement, sans contraintes
- ✓ Programmes adaptés et évolutifs
- ✓ Ajustements hebdomadaires
- ✓ Disponibilité 7j/7 pour tes questions et ton suivi

COACHING EN SALLE

- ✓ Technique irréprochable
- ✓ Corrections en temps réel
- ✓ Motivation maximale à chaque séance
- ✓ Encadrement sécurisé et personnalisé

PRÉPARATION COMPÉTITION

- ✓ Expertise de haut niveau
- ✓ Programmation précise et méthodique
- ✓ Gestion complète de l'entraînement, de la nutrition, de la Peak Week
- ✓ Accompagnement mental et technique

Suivi à Distance – Coaching Premium

Pourquoi choisir le coaching à distance ?

✨ *Progresser n'a jamais été aussi accessible, où que tu sois. Mon suivi à distance te permet de bénéficier de mon expertise, sans contrainte de lieu !*

👉 **Un coach toujours disponible, même à distance**

Je reste à ton écoute à chaque étape, grâce à des échanges réguliers (messages, appels, visios) pour te guider, répondre à tes questions et te motiver. Bienveillance et encouragements font partie de mon ADN, même en ligne !

👉 **Liberté et flexibilité totale**

Tu choisis tes horaires, ton lieu d'entraînement, et tu adaptes ton rythme sans contrainte. Avec mes programmes à distance, tu gagnes en autonomie tout en restant soutenu.

👉 **Un budget plus léger**

Le suivi à distance te permet de bénéficier d'un accompagnement de qualité à un tarif plus accessible, tout en conservant la valeur d'un vrai coaching personnalisé. C'est l'équilibre idéal entre économie et efficacité.

👉 **Un plan d'entraînement sur-mesure**

Ton programme est conçu spécialement pour toi, selon ton matériel, ton niveau et tes objectifs, et ajusté en continu selon tes retours. Tu avances à ton rythme, mais jamais seul !

👉 **Toujours motivé, jamais isolé**

Grâce à nos points de contact réguliers, tu gardes la motivation intacte. Je reste ton partenaire de confiance, prêt à te remotiver dès que tu en ressens le besoin.

✨ Tarifs Coaching à Distance ✨

💎 **Formules disponibles**

☑ **1 mois**

👉 135 €

☑ **3 mois**

👉 130 € / mois (*engagement trimestriel*)

☑ **6 mois**

👉 125 € / mois (*engagement semestriel*)

☑ **12 mois**

👉 120 € / mois (*engagement annuel*)

🎯 *Un tarif pensé pour rendre le coaching haut de gamme accessible, tout en te garantissant un accompagnement sérieux et sur-mesure.*

🌀 **Ensemble, on fait équipe, même à distance. Prêt à te lancer ?**

Contacte-moi pour commencer ton suivi personnalisé à distance !

 Téléphone : 06 84 79 00 21

 Instagram : @dfit.coaching



Coaching Présentiel en Salle – Performance et Précision

Pourquoi choisir le coaching en salle ?

✦ *Rien ne remplace la puissance du contact humain, la qualité de l'encadrement en direct et l'énergie d'une salle de sport !*

👉 **Un coach à ton écoute, rien que pour toi**

Je suis là à chaque séance pour te guider, te corriger et t'encourager, avec bienveillance et bonne humeur. Tu n'es jamais seul face aux difficultés : ensemble, on avance pas à pas vers tes objectifs, sans pression mais avec détermination.

👉 **Une sécurité maximale pour progresser sereinement**

Pas de mauvaise posture, pas de blessures : je veille en permanence à la bonne exécution de tes mouvements, pour que tu t'entraînes en toute confiance et avec plaisir.

👉 **Un matériel pro à ta disposition**

En salle, tu profites de tous les équipements nécessaires pour varier tes séances, booster tes performances et rendre chaque entraînement unique et efficace.

👉 **Un vrai boost de motivation**

Tu te sens parfois démotivé ? Avec moi, pas question de baisser les bras ! Mon rôle est de te redonner l'énergie et la confiance dont tu as besoin pour aller au bout de tes ambitions sportives.

👉 **Un moment de partage et de plaisir**

Au-delà du sport, chaque séance est un moment d'échange, de bonne humeur et de convivialité. Je mets un point d'honneur à créer un climat positif où tu te sentiras à l'aise et respecté.



Tarifs Coaching Présentiel (Salle Génome 4)



🌀 *Un accompagnement sur-mesure, au plus proche de tes objectifs, avec un tarif pensé pour récompenser ton engagement.*

📦 **Fréquence d'entraînement**

Fréquence	1 mois	3 mois*	6 mois**	12 mois***
1 séance / semaine	40 €/séance	40 €/séance	40 €/séance	40 €/séance
2 séances / semaine	35 €/séance	35 €/séance	35 €/séance	35 €/séance
3 séances / semaine	30 €/séance	30 €/séance	30 €/séance	30 €/séance

☑ **Avantages selon la durée d'engagement**

* 3 mois : 1 semaine offerte

** 6 mois : 2 semaines offertes

*** 12 mois : 4 semaines offertes

🔑 *Les tarifs indiqués correspondent au prix unitaire par séance, selon la formule choisie.*

📅 *Les forfaits sont calculés sur la base de 4 semaines par mois.*

🌀 **Ensemble, on va plus loin. Prêt à passer au niveau supérieur ?**

Contacte-moi pour réserver ta première séance offerte !

📞 Téléphone : 06 84 79 00 21

✉ Instagram : @dfit.coaching

📍 Lieu : Génome 4, ZA l'Allan, impasse du chemin noir, 25600 Vieux-Charmont



Préparation Compétition – Coaching Haut Niveau

Pourquoi me confier ta préparation à la compétition ?

✦ Rien n'est laissé au hasard. Prépare-toi à performer avec un accompagnement de haut niveau, précis et exigeant.

👉 Un coaching taillé pour la performance

Chaque détail compte : je construis pour toi un plan méthodique, calibré sur ta discipline, ton calendrier et tes ambitions. Objectif : te permettre d'arriver au jour J avec un physique et une technique à la hauteur de ton potentiel.

👉 L'expérience d'un athlète à tes côtés

Je connais la réalité de la préparation : les sacrifices, la pression, l'envie de réussir. Parce que je vis ces mêmes défis, je comprends tes doutes et je sais exactement comment t'amener à ton meilleur niveau. Mon vécu de compétiteur est ton meilleur allié.

👉 Un accompagnement complet et pointu

Charge d'entraînement, récupération, nutrition, mental : rien n'est laissé au hasard. Je t'aide à maîtriser chaque paramètre qui fera la différence le jour de la compétition.

👉 Une présence exigeante et motivante

Je suis là pour te challenger, te pousser à donner le meilleur de toi-même, et te corriger à chaque étape. Mon engagement : te préparer sans concession, pour que tu sois prêt à tout affronter.

👉 Des ajustements permanents, au millimètre

Ta préparation évolue en fonction de tes sensations, de tes performances et de ton calendrier. Ensemble, on adapte la stratégie en temps réel pour rester dans la meilleure dynamique.

👉 Un mental forgé pour la victoire

Parce que la tête compte autant que le corps, je t'accompagne sur la gestion du stress, la confiance en soi et la concentration. Rien ne doit te déstabiliser le jour J.



Tarifs Préparation Compétition – Coaching Premium



🌀 Un accompagnement exigeant, taillé pour t'amener à ton meilleur niveau et te faire briller le jour J.

- **Coaching mensuel : 200 €/mois** (investissement dans ta performance)
- **Séance de posing (Salle Génome 4) : 25 € / séance**
- **Coaching en présentiel (Salle Génome 4) : 25 € / séance** (au lieu de 50 €, réservé aux athlètes suivis)



Prestations incluses



Bilans hebdomadaires complets

- Contrôle du poids
- Mesure des mensurations
- Analyse photo à chaque fin de cycle

✓ **Mesure de la masse grasse (à la Salle Génome 4)**

✓ **Programmation d'entraînement de A à Z**

- Périodisation
- Ajustements individualisés
- Cycles optimisés pour la performance

✓ **Programme nutrition et micronutrition**

- Plans alimentaires précis
- Ajustements permanents selon ton évolution

✓ **Gestion de la Peak Week**

- Stratégie d'affûtage
- Adaptations au quotidien pour arriver sec et plein le jour J

✓ **Accompagnement Jour J**

- Tan
 - Échauffement
- (Tous les frais liés à la compétition restent à ta charge)*

✓ **Suivi WhatsApp 7j/7**

- Messages
- Visios
- Disponibilité totale pour répondre à tes questions et te soutenir au quotidien

🎯 Ici, on parle de résultats, pas d'excuses. Ce suivi est pensé pour des athlètes prêts à se dépasser, sans compromis. Si tu es déterminé à tout donner, je suis prêt à t'accompagner. Prêt à relever le défi ? Je mets mon expérience à ton service – Contacte-moi.

📞 Téléphone : 06 84 79 00 21

✉ Instagram : @dfit.coaching

📍 Lieu : Génome 4, ZA l'Allan, impasse du chemin noir, 25600 Vieux-Charmont