



- Diplôme :
- *CQP Instructeur Fitness –*
- *Mention Personal Training > 2026*

- Carte Professionnelle :
Éducateur Sportif – 06825ED0196

- Contact :
 *Coaching_by_cesar*  *06-58-87-10-26*

- Prestations :
MÉSOCYCLE UNIQUE _____ **50 €**
Un programme d'entraînement 100% personnalisé, adapté à tes objectifs, ton niveau et à ta morphologie.
Adapté aux équipements présents dans ta salle de sport.
Un mésocycle dure entre 4 et 6 semaines.
Bilan corporel inclus.

- **CONSEILS ALIMENTAIRES** _____ **50 €**
Des conseils alimentaires personnalisés pour t'aider à atteindre ton objectif plus rapidement et durablement.
Le sport c'est bien, mais avec la bonne nutrition c'est encore mieux.
Avoir une nutrition en accord avec tes objectifs est important afin de ne pas faire les choses au hasard et de maximiser tes résultats.
Ce sont les bonnes habitudes alimentaires qui te permettront de maintenir tes résultats sur le long terme.

- **CONSEILS ALIMENTAIRES GÉNÉRAUX** _____ **25 €**
Comme les conseils alimentaires mais en plus général.

- **SÉANCE COACHING EN PRÉSENTIEL** _____ **35 €**
Une séance de coaching en présentiel pour un accompagnement sur mesure et une exécution parfaite de tes mouvements.



Tu ne sais pas ou n'es pas sûr(e) de comment réaliser les exercices ? Je t'accompagne dans ta séance afin de la réaliser au mieux et d'en tirer le maximum de profit.

Pas de risque de blessures, pas de mauvaise exécution des mouvements, je te guide et te corrige tout au long de l'entraînement.

TOUS LES TARIFS S'ENTENDENT EN TTC

PARCOURS SPORTIF

Karaté/Taijutsu (de 6 à 10 ans)

Paintball (de 16 à 18 ans)

Cadre sous-officier réserviste en infanterie (de 18 à 26 ans)

Pratiquer la musculation depuis 2018

BIO EXPRESS

Licence LLCER anglais (2021)

Master d'études du français et de la francophonie aux USA (2024)

Reconversion dans le milieu de la forme (2025)

Travailleur indépendant depuis 2025