



- Ma coach me fait mon programme, je le suis seul(e) ou elle me guide

Je sors de ma zone de confort

J'ai besoin de quelqu'un car seul(e) je n'arrive pas à trouver la motivation



En ligne en autonomie ou en présentiel et elle ne me lâche pas

Faire du sport en extérieur libère plus d'acides créés par notre mode de vie sédentaire et stressant