



E-coach

fournisseur de bien-être !



Depuis bientôt un an, E-coach prend soin de votre forme et de votre bien-être à travers une large gamme d'activités physiques (fitness, danse, prépa-physique) et de relaxation.

Le sport créateur de lien social : ce slogan est loin d'être nouveau et a déjà fait de nombreux émules. Une activité physique régulière permet de gonfler le capital "confiance en soi" et de développer l'esprit d'initiative ainsi que les échanges avec les autres. E-coach et votre entraîneur Philippe Gillon proposent des cours alliant efficacité, performance, développement personnel, le tout dans une ambiance conviviale et ludique. Fitness, préparation physique à domicile, danse, relaxation, mais aussi diététique vous garantiront une détente du corps et de l'esprit, se rapprochant au plus près de la vieille sagesse populaire : un

esprit sain dans un corps sain ! Votre coach Philippe propose toutes les semaines des cours de fitness, des stages de danse les week-ends (africaine, funk, hip hop), des conseils personnalisés de diététique, sur plusieurs lieux d'animation dont Dole, les Grandes Epenottes, l'Abergement-la-Ronce... Parce que la vie est une source quotidienne de stress et qu'il est parfois difficile de gérer ses émotions, votre coach, diplômé en sophrologie, propose également des séances de relaxation en groupe ou à domicile. Une nouvelle activité est par ailleurs à votre disposition depuis la rentrée : des actions de formation dans le

sport, la sécurité, la relaxation, en interne ou en externe.

Des tarifs enfin abordables !

E-coach révolutionne le secteur de l'entraînement physique grâce à des tarifs très préférentiels et défiant presque toute concurrence pour ses abonnements annuels ou semestriels (pas de frais de dossier et facilités de paiement). Les cours sont accessibles au plus grand nombre grâce à l'aménagement des horaires en soirée ou le midi. Un site internet est à votre disposition, regorgeant de conseils, avec les tarifs et horaires des cours, et la recette diététique de la semaine !

