



JUANITO COACHING

MUSCULATION NUTRITION

Avant tout j'espère que tu vas bien.

Je propose mes services en coaching à distance, sur la nutrition, et sur la musculation. Bilan santé et plan alimentaire, bilan et programme de musculation ou de remise en forme. Coaching live via Skype.

Je te propose les services suivant :

-**Simple pack**: Plan d'entraînement avec plan alimentaire personnalisé sans suivi : **60€**

AVEC SUIVI QUOTIDIEN

- **AVANCE** sur un mois: Plan d'entraînement en musculation et Nutrition complet: **75€**

- **PREMIUM** sur un mois: Service Avancé +2h SKYPE: **100€**

- **ABONNEMENT**: Avancé sur 6 mois avec tous les programmes compris: 400€ soit 66€/mois

- **SKYPE 1h**: Coaching en live, conseils en nutrition, et préparation physique/ Musculation: **40€**

IMPORTANT : Les bilans hebdomadaire:

Poids / Nutrition / Objectifs / Questions sur les entraînements et méthodes.

L'objectif étant que je t'accompagne pas à pas dans ta progression et que tu sois accompagné à tout instant.

Mode de paiement :

- PayPal sécurisé: powertraining@outlook.fr

- Virement bancaire mensuel.

Quels sont les conseils que tu souhaites recevoir, et les objectifs que tu veux atteindre?

CHOISIR

- Prise de masse

- Sèche

- Amélioration de la force

- Entraînement spécifique (foot/combat/course etc...)

- Entretien physique

Stipule également quel programme te correspondrait:

- Le full body (tous les groupes musculaires sont sollicités dans une séance)

- Le split routine (séparation des groupes musculaires répartie sur plusieurs séances)

- Fréquence et durée d'entraînement par semaine

Afin de mieux te connaître il me faut quelques informations essentielles.

Merci de répondre à tout !

Âge :

Taille :

Poids (Indice de masse grasseuse si possible) :

Photos : Face/Dos Coté

Expérience sportive (année) :

Expériences en musculation (années) :

Point fort/point faible (et retard) :

Blessures?

Si oui lequel, ont-elles été soignées? :

Traitement médicales? :

Allergie/ Intolérances alimentaires : gluten, lait....amande, oléagineux ? :

Quelle profession? : Activité extérieure ou sédentaire

Activités physiques? :

-Faible

-Moyenne

-Forte

Merci de me donner une réponse la plus complète possible à l'adresse suivante:

Powertraining@outlook.fr

OFFRES

Je mets à ta disposition des codes de promotion

- La gamme ANABOLIC Supplements (Christophe Bonnefont) **juanAC10** tu auras 10%

- La gamme de complément Benfatto Nutrition : **juanito** tu auras 15% de remise

- La gamme POWERHAND tu auras 10% sur les gants avec le code **Phciordia**

<http://www.powerhand-athletic.com/?scaid=jciordia>



<https://www.facebook.com/JuanitoPowerTraining>



www.youtube.com/c/juanitopowertraining

FITNESS MAG