

**PRÉSENTATION**

**BRUNO COACH**

**SALLE DE SPORT**



BRUNO || votre || COACH



**06.12.28.66.50**

domicile club loisirs

**LA  
SALLE  
DE SPORT**  
BRUNO BAILLY

15, rue du docteur Belletrud

06530 Spéracèdes

06.12.28.66.50

[Brunbail06@gmail.com](mailto:Brunbail06@gmail.com)

« Un petit effort pour vous réconcilier avec votre corps »

BRUNO votre COACH



**Bruno Bailly**

**COACH SPORTIF**

**BP JEPS AGFF**



Je propose principalement des entraînements axés autour du Cross Training, qui a pour but de concevoir des sportifs complets en développant chez vous un maximum de qualités physiques (endurance, agilité, force, souplesse, vitesse, coordination, équilibre...) en utilisant des exercices fonctionnels variés, issus de la gymnastique, des mouvements de force et l'entraînement cardio-vasculaire réalisé à haute intensité.

**Un vrai conseil personnalisé adapté à vos capacités et vos objectifs**

Vous désirez une bonne hygiène de vie ?

Perdre du poids ?

Sculpter votre silhouette ?

Réduire vos problèmes de dos ou de santé ?

Ou tout simplement avoir une activité physique ?

Besoin de progresser, de se dépasser ?

Vous ne savez pas par où commencer ?

Vous ne trouvez pas de source de motivation ?

**BRUNO COACH est là pour vous aider, car MON objectif est de réaliser le VÔTRE.**

Je suis sportif professionnel depuis plusieurs années, détenteur d'un BP JEPS AGFF mention D des activités de la forces et de la forme.

Grâce à l'expérience que j'ai pu acquérir dans le coaching et la nutrition, j'en profite pour aider tous ceux qui souhaitent pratiquer une activité physique. Je vous propose des cours selon vos OBJECTIFS et vos envies. Ces cours sont accessibles à TOUS, peu importe votre âge ou votre niveau.

**« Bien dans ton corps, Bien dans ta tête, Bien dans ta vie »**

Vous voulez préserver votre capital santé, prévenir l'aggravation ou la récurrence de certaines maladies chroniques (diabète, hypertension, problèmes cardio-vasculaire, etc.) ?

Votre coach sportif vous fera pratiquer une activité physique régulière qui vous apportera tous les bienfaits nécessaires pour lutter contre ces maladies.

Nous nous engageons à mettre toutes nos compétences et notre savoir-faire, à VOTRE service.

**BRUNO COACH vous offre bien plus qu'une prestation, il vous offre des résultats.**

## **Objectifs santé & esthétique :**

- Bien-être
- Remise en forme
- Raisons de santé
- Tonification / Raffermissement
- Abdo-Fessier
- Préparation physique diverse
- Programme de prise de masse / perte de poids

## **Le procédé :**

Un premier rendez-vous de prise d'informations personnelles, avec un échange sur vos attentes, vos habitudes sportives et alimentaires, votre emploi du temps etc... Il va nous permettre de savoir dans quelle direction travailler pour atteindre l'objectif.

**Chaque cours dure environ 1H30, divisé en trois temps, un temps d'échauffement, un cœur de séance ainsi qu'un retour au calme.**

Difficile de se motiver pour aller dans une salle de sport où tout le monde vous regarde?

Avec votre coach diplômé et expérimenté c'est différent, il se déplace sur le lieu de votre choix (votre domicile, votre bureau, un parc...) et à l'heure que vous désirez !

Vous profiterez ainsi d'un programme personnalisé pour atteindre vos objectifs en gardant votre motivation à la vue des résultats. Une pratique en toute sécurité, pas de mauvaises postures ni de surcharge, grâce à son expertise mise à votre service. L'expérience dans les clubs sportifs vous permettra de profiter d'exercices adaptés si besoin à vos pathologies. Et si vous le souhaitez il pourra vous orienter vers de bons spécialistes de la médecine (médecin sportif, kiné, ostéopathe...) pour une prise en charge complète de votre corps. Par ailleurs, un suivi en conseil en nutrition vous sera proposé pour optimiser votre programme.

06.12.28.66.50

[brunbail06@gmail.com](mailto:brunbail06@gmail.com)

[Demander un devis gratuit personnalisé suivant vos objectifs](#)

### Moyens de paiement

- Espèces
- Chèque
- CB

### Infos pro

- Siret : 3529657800045
- Domaine de compétences :
  - Préparation physique globale ou spécifique
  - Remise en forme (bien-être, programme seniors, stretching et mal de dos)
  - Perte de poids et/ou travail cardio-vasculaire
  - Tonification musculaire, musculation athlétique et/ou prise de masse
  - Réathlétisation après une blessure ou postopératoire
  - Conseil et accompagnement nutritionnel

[Votre objectif sera le mien et je serai le gardien de votre constante motivation.](#)

### Plus

- Propriétaire d'une salle de sport (à disposition de matériels PRO)
- Se déplace avec du matériel
- Spécialisé en KETTLE-BELL et TENNIS
- Individuel
- Collectif (maxi 6 à 8 personnes)

### [Spécialiste entraînements extérieurs en petits groupes CROSS TRAINING](#)

- **Informations générales**
- Ville : 06530 Spéracèdes
- **Bailly Bruno**
  - **Titulaire de plusieurs diplômes et qualifications dans le domaine sportif.**  
**Coach sportif professionnel dans les Alpes-Maritimes**



['Un petit effort pour vous réconcilier avec votre corps'](#)

## La salle de sport

15, rue du docteur Belletrud

06530 Spéracèdes

06.12.28.66.50

[Brunbail06@gmail.com](mailto:Brunbail06@gmail.com)



Située au centre du village dans un lieu chargé d'histoire, dans la rue principale, 15 rue du docteur Belletrud. C'est avec charme et convivialité que vous pratiquerez du sport au rythme que vous le souhaitez, encadrés par un coach diplômé. Je vous remercie de votre présence par avance.

*Bruno*

Horaires d'ouverture générale

Lundi, Mardi, Mercredi, Jeudi, Vendredi, Samedi

De 10h à 20h sauf Mercredi et Samedi

Les cours sont en Team Training 6 à 8 personnes maximum

MUSCULATION FORCE FORME GYMNASTIQUE  
RENFORCEMENT PREPARATION  
CARDIO-TRAINING STRETCHING BIKING  
GYM DOUCE FULL-BODY  
BODY-BOXING STEP

Coaching privé sur R.D.V

Définir un objectif

Le formuler

Etablir un programme à la semaine de 1h30/ séance

***Vous réussissez, on réussit ensemble***

## Les tarifs : Bruno Coach

15, rue du docteur Belletrud

06530 Spéracèdes

TYPE de FORFAIT	TARIF	PAIEMENT
<b>Les cours sont Team Training 6 à 8 personnes maximum sauf cross training</b>		
COURS	19 €	1 fois
MOIS	68 €	1 fois
TRIMESTRIEL	172 €	1 fois
SEMESTRIEL	229€	1 à 2 fois + 10%
ANNUEL	344€	1 à 2 fois + 10%
PRENIUM PLUS annuel	1912€	1 à 2 fois + 10%
<b>PRENIUM PLUS / COURS + MUSCULATION+88 SEANCES DE COACHING</b>		
Coaching sportif 1h30 4 séances	107 €	1 fois
Coaching sportif 1h30 8 séances	175€	1 fois
<b>Prendre deux coachings par semaine pour des résultats plus rapides</b>		
Coaching sportif 1h30 24séances	439€	1 fois
<b>Demander un devis personnalisé suivant objectif</b>		
Coaching sportif 1h30 1 séance	43€	1 fois

Tarif au 1er janvier 2024 - **Me contacter 06.12.28.66.50**

Chaque **FORFAIT** offre un accès non-stop pendant les horaires d'ouverture : aux équipements, aux plateaux techniques, à l'ensemble des cours collectifs et activités ponctuelles en extérieur.

## Horaires :

<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>
<b>10h</b>	<b>10h</b>	.....	<b>10h</b>	<b>10h</b>	<b>10h à 12h30</b>
<b>19h30</b>	<b>20h</b>	<b>15h à 18h</b>	<b>20h</b>	<b>20h</b>	.....

## Planning :

<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>
.....	<b>12h20 à 13h20 Body sculpt</b>	.....	<b>12h20 à 13h20 Cuisses Abdos fessiers</b>	<b>12h20 à 13h20 Body boxing</b>	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....
	<b>18h30 à 20h Cross Training</b>		<b>18h30 à 20h Full body</b>		

*La salle peut être mise à disposition, si vous présentez les compétences requises (diplômes) pour assurer un encadrement en toute sécurité. Une convention sera passée entre l'utilisateur et le responsable.*

Bruno Coach à Spéracèdes, c'est la possibilité de pratiquer du sport en salle, mais aussi de la musculation, du fitness. Grâce aux forfaits sans contrainte d'engagement, le sport devient un plaisir à la portée de tous.



Chères clientes ou clients,  
Bruno coach vous compte parmi ses plus fidèles clients, c'est pourquoi je tiens à vous remercier de la confiance que vous m'accordez sur mon travail et mon savoir-faire.

Ainsi, vous participez activement au développement de la salle de sport, j'en suis entièrement reconnaissant.  
En espérant vous compter parmi les adhérents, je vous souhaite une agréable année sportive.

**Ton objectif est le mien.**

**« Fais de ton objectif une mission.....pas une contrainte »**

- Le définir, le formuler, Bruno coach est là.  
Un objectif bien défini est à moitié atteint.

Plus de temps à perdre je vais m'inscrire chez Bruno Coach.

Sportivement Bruno











2016/10/29