

# SOBJECTIF

S > ÊTRE PRÊTE POUR CETTE ANNÉE

ET VOUS, QUEL EST VOTRE OBJECTIF ?



Studio privé / Extérieur / À domicile

**Tristan PERDRIX**

**Préparateur Physique et Coach Qualifié**

+33 7 83 77 82 77 - perdrixtristan@gmail.com



# LEUR OBJECTIF

> ÊTRE PRÊT POUR CETTE ANNÉE

ET VOUS, QUEL EST VOTRE OBJECTIF ?

**BIEN ÊTRE** Cross training  
Énergie Développement Physique  
Coaching Mouvement Équilibre  
Réathlétisation **CARDIO** Santé  
Explosivité **Forme** Habileté **Fréquence**  
Musculature Préparation Physique

A group of four people (two men and two women) are shown in a plank position, each holding a kettlebell. They are arranged in a line, facing right. The background is dark, and the lighting highlights their muscles.

Séance  
**individuelle**

• 40 € /h/pers •

Séance  
**2 personnes**

• 30 € /h/pers •

Small group training  
**4-8 personnes**

• 15 € /h/pers •

HIIT · Cross training · Perte de poids · Préparation physique · Cardio  
Renforcement musculaire général · Retour au sport après blessure

Studio privé / Extérieur / À domicile