

TYPES D'ENTRAINEMENTS



	STANDARD TRAINING	TEAM COACHING	PERSONAL TRAINING
	Libre accès	Cours en groupe	LESMILLS COACH™ personal training
	★	★★	★★★
PRESCRIPTION ▶	standardisée	guidée	personnalisée
EXECUTION ▶	seule	en groupe (4 à 6 pers)	assistée
RESULTATS ▶	stagne	progresse	garantis
SERVICES ▼			
Libre accès	✓		- 25%
Cours vidéo et ordi	✓		✓
Bilan	✓	✓	✓
Plan d'entraînement			✓
Parking gratuit			✓

changez votre corps, changez votre vie

lesmillscoach.com