



MON PARTENAIRE SANTÉ BIEN ÊTRE ET PERFORMANCE

LES ACTIVITÉS

www.alphacoaching2.com





ALPHA COACHIN 2.0

SPORT

BOXING (présentiel)

Activité adaptée à tous niveaux qui consiste à enchaîner des techniques de frappes sur des pattes d'ours.

CIRCUIT TRAINING (présentiel)

Succession d'exercices courts, variés et ludiques sous forme de circuit pour muscler l'ensemble du corps.

FAC (présentiel)

Renforcement et tonification des fessiers, abdos et cuisses.

CROSS TRAINING (présentiel)

Activité inspirée du cross fit qui permet de combiner cardio à haute intensité et renforcement.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE (présentiel)

Permet d'améliorer les qualités physiques du corps et d'émettre une harmonie entre les différents muscles.

PPG (présentiel)

Préparation Physique Générale.
Renforcement sur l'ensemble du système musculaire, tendineux et articulaire.

CROSS OUT (présentiel)

Méthode ludique qui consiste à utiliser les éléments extérieurs. Séances combinant des exercices de renforcement musculaire et de cardio.

COACHING SUR MACHINE (présentiel)

Par petit groupe cette activité permet à des personnes blessées, en reprise d'activité sportive ou débutantes d'être prises en charge individuellement.

RENFORCEMENT DU DOS (présentiel)

Renforcement de l'ensemble du dos pour ne pas avoir de douleurs et améliorer sa posture.

MUSCULATION (présentiel)

Améliorez vos qualités physiques, prenez du muscle et harmonisez votre corps.

RUNNING (présentiel)

Séance ludique, variée et adaptée à tous les niveaux alternant technique de courses, gammes, fractionné et endurance fondamentale.



ALPHA COACHING 2.0

BIEN-ÊTRE

PILATES (présentiel)

Renforcement des muscles profonds en douceur sur une musique zen.

YOGA ASHTANGA (présentiel)

Yoga postural dynamique reposant sur des techniques spécifiques de respiration synchronisées.

YOGA HATHA (présentiel)

Les postures doivent être tenues longtemps, tout en méditant et en se concentrant sur sa respiration.

YOGA VINYASA (présentiel)

Enchaînement de mouvements dynamiques initié et harmonisé par la respiration. Il est apprécié grâce à ses aspects sportifs, fluides et rythmés.

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

(présentiel) Être pleinement conscient de l'instant et de ses sensations, pensées et émotions.

STRETCHING (présentiel)

Ensemble d'exercices de détente musculaire. On étire les muscles par contraction et relâchement.

AUTO-MASSAGE (présentiel)

Technique qui consiste à se masser soi-même, basée sur la stimulation manuelle des points d'acupuncture, aussi appelés points d'énergie.





ALPHA COACHING 2.0

SANTÉ

- **PRÉVENTION SANTÉ ET TMS (présentiel)**
- **INTERVENTION GESTES ET POSTURES (présentiel)**
- **FICHES MÉTIERS (présentiel)**
- **ÉCHAUFFEMENT MUSCULAIRE (présentiel)**





ALPHA COACHING 2.0

EVENT

Nous vous proposons également des activités Team Building à la carte pour vos séminaires ou évènements.

Exemples d'activités :

- **SAFETY DAY** (présentiel)
- **BOOT CAMP** (présentiel)
- **OLYMPIADES** (présentiel)
- **CONFÉRENCES ET ATELIERS** (présentiel)
- **CHALLENGES** (présentiel)





MON PARTENAIRE SPORT ET SANTÉ

Toutes nos prestations sont surmesure et personnalisables.
N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations :

Mail : aurelien@alphacoaching2.com

Tel : 06 72 41 83 19

www.alphacoaching2.com

