



## Coaching mental et motivationnel

Un espace de détente et de réflexions pour

- ✓ choisir un objectif inspirant
- ✓ anticiper les obstacles
- ✓ cultiver mes talents...



## Personal Training

Des conseils personnalisés pour

- ✓ définir un programme adapté
- ✓ un suivi technique pour votre sécurité
- ✓ diversifier les entraînements

## Séances de groupe

Vous avez décidé ? Venez partager

- ✓ vos expériences,
- ✓ vos succès,
- ✓ vous (re-)motiver... en riant !



## Entraînement régulier



- ✓ fitness, cardio-training
- ✓ nombreux cours collectifs
- ✓ squash, badminton

Une exclusivité du partenariat



## Infos et inscriptions :

CBM - Sport  
Rue du Châble-Bet 22  
1920 Martigny

www.cbm-sport.ch  
E-mail : reussir@cbm-sport.ch



# Oui !

je veux réussir ✓



## PROGRAMME EXCLUSIF

12 semaines de soutien physique et mental pour tenir vos résolutions 2009

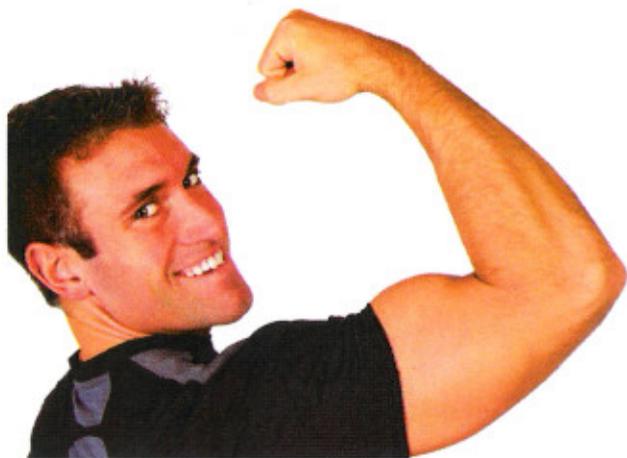
Tél : 027 722 52 00

# Nous vous aidons !

*Un parcours mental et sportif hautement efficace !*

*Vous avez besoin :*

- ✓ d'une motivation constante
- ✓ d'un maximum de sécurité
- ✓ d'une rigueur assurée
- ✓ de premiers résultats rapides et visibles
- ✓ d'un maintien de ces résultats



*Nous vous proposons :*

un accompagnement sur 3 mois qui comprend :

- ✓ 2 séances d'entraînement par mois avec votre personal trainer
- ✓ 1 RDV par mois avec votre coach mental
- ✓ 1 séance coaching de groupe par mois, pour partager, rire et se motiver
- ✓ vous vous entraînez régulièrement au CBM

*Un partenariat intense avec VOUS, pour VOUS.*



*Vos avantages :*

- ✓ Vous facilitez votre découverte intérieure
- ✓ Avec votre coach et votre PT, vous déterminez un objectif inspirant et un plan d'actions cohérents et adaptés
- ✓ Vous progressez, nous vous accompagnons
- ✓ Vous partagez vos expériences
- ✓ Vous passez un moment privilégié
- ✓ Vous tenez la distance
- ✓ Vous allez plus loin !