

Institut de Formations et d'Animations Sportives

Association loi 1901 – n°1440 – JO 23 02 94

10 rue Garon Duret - 69008 LYON

06 37 91 48 30

lfaslyon8@free.fr



I.F.A.S
L'école de la réussite !



Un coach à domicile

« L'harmonie du corps et de l'esprit ouvre le chemin de l'équilibre »

Séances particulières

L'IFAS vous propose des séances particulières à domicile (Lyon et sa proche banlieue) :

- **Sophrogym®** (remise en forme) ;
- **Sophrostress®** (gestion du stress) ;
- **Sophrosport®** (préparation mentale à la performance) ;
- **Préparation physique** (spécifique à une discipline sportive ou à un concours...) ;
- **Sophrologie.**

Un spécialiste diplômé mettra toutes ses compétences en action pour vous garantir :

- Des séances adaptées à vos besoins et vos disponibilités ;
- Un suivi personnalisé ;
- Un maximum d'efficacité dans votre recherche de la forme, du bien être, de la santé ou de l'excellence sportive...

Tarifs

1 séance	75 €	- Les séances durent de 45 minutes à 1heure15 minutes. - Les programmes comprennent 1 à 3 bilans personnalisés. - 1 Cd audio Sophrogym est offert pour toute inscription.
4 séances	280 € (soit 70 € la séance)	
8 séances	520 € (soit 65 € la séance)	
12 séances	720 € (soit 60 € la séance)	
16 séances	880 € (soit 55 € la séance)	
20 séances	980 € (soit 49 € la séance)	

Contact

Contactez-nous pour obtenir plus d'informations sur les formules à la carte et un devis :

lfaslyon8@free.fr

06.37.91.48.30

www.sophrogym.com