

**Jean-Paul CORREIA**

06 87 08 79 64

correia.jeanpaul@neuf.fr

***Cotisation annuelle***

*(Octobre à septembre)*

**180 €**

- Les inscriptions peuvent se faire tout au long de l'année.
- Tarif dégressif appliqué en fonction de la date d'inscription
- Possibilité de paiement en 3 ou 4 fois
- Certificat médical obligatoire

***Du lundi au vendredi de 16h00 à 19h00***  
***Samedi de 10h00 à 12h00***

*La Salvetat St Gilles - Plaisance du Touch*  
*Tournefeuille*



# PROGRESS-FIT

MEILLEURES TECHNIQUES



*Marche Nordique*

*Marche Sportive*



## PRATIQUE DU SPORT POUR TOUS

### Séance de 1h à 2h dans un cadre naturel

- Echauffement
- Corde
- Cardio Training
- Renforcement musculaire
- Katas
- Etirements
- Relaxation

Une activité régulière sur le long terme est une **source d'équilibre**.

#### Evaluation de vos capacités physiques et sportives

- ☞ Diagnostic de vos habitudes de vie
- ☞ Proposition d'un programme d'entraînement
- ☞ Mise en œuvre du programme
- ☞ Evaluations régulières de vos progrès avec l'entraîneur

### Qui est Jean-Paul CORREIA...

Fort d'une longue expérience dans le domaine sportif, l'encadrement de groupe, la formation d'éducateurs ainsi que le coaching des équipes de France de karaté, Jean-Paul Correia veut faire de **PORGRESS-FIT** un **partenaire** de premier choix **pour la** pratique d'une **activité physique** et ainsi créer une **relation mutuelle** et profitable.



Détente

Activité

Plaisir

Nature