

Lundi

Muscle en Equilibre

Pour les adeptes de musculation, ciblez les jambes, les addos et le haut du corps .

Mardi

100% Cardio-Calisthenics

Body Weight et poids du corps afin d'augmenter le rythme cardiaque et de brûler la masse graisseuse.

Mercredi

CROSS Training-Beach

Travailler en intensité autant physiquement que mentalement.

Jeudi

BEACH BODY

Obtenir votre Shape de plage centré sur les abdos, les fessiers, les jambes et le cardio.

Vendredi

TEAM TRAINING

Avec un partenaire ou un ami poussez vos limites en équipe.

Samedi

Beach Forme Pilate Yoga

En groupe relaxation et remise en forme sur sable.

Dimanche

LEG DAY

Entraîner uniquement le bas du corps en endurance.

Cross Training&Mental Beach

Mieux vivre en soi pour être mieux ensemble. Lutter contre la sédentarité par le mouvement, améliorer la santé mentale par une bonne motivation. A chaque fin de cours, vous bénéficierez d'un moment de pure détente afin de vous relaxer pleinement et retrouver une harmonie entre le corps et l'esprit, dans un parc verdoyant, les pieds dans le sable blanc et la tête en équilibre .

Montpellier Beach Volley,

www.montpellierbeachvolley.fr

Parc de la Rauze , Gymnase Ferrari

Complexe Sportif Claude Béal

419 avenue du Docteur Jacques Foucade

34070 Montpellier

Venez **en Vélo :) en Footing :)**en voiture :(

Tramway :) Ligne 4 Arrêt : La Rauze

Train :) de la Gare St Roch,

Avion+ Bus (ligne 620) + Tram ligne 4 .



L'histoire Derrière

Cross Training&Mental Beach

David Fontaine et **Stephane Canet** fondent en 2020 le croisement entre la **prépa physique et mentale** avec l'intention d'aider les gens à s'aimer, se sentir bien dans leur peau, dans une ambiance positive pour faire du sport sur **des structures de Beach Volley.**

L'option suivi médical vous donne accès à un réseau de professionnels renommés pour suivre votre santé.



STEPHANE CANET

L'OLYMPISME EN TRANSMISSION

«Olympien» en Beach-Volley aux JO d'Athènes, imprégné par le symbole de la flamme Olympique qui marqua à vie sa conception de la transmission de la motivation sportive comme source de bien être social. Cette forte expérience le guide continuellement vers l'excellence. Il se forme, s'entoure des meilleurs collaborateurs possible pour transmettre, accompagner, atteindre des challenges corrects composés d'objectifs difficiles mais atteignables. Il complète son **Brevet d'Etat 2è degré** beach volley avec une **certification en préparation mentale professionnelle**: «*la motivation du sportif est un des états mentaux sur lequel on peut agir grâce aux outils de la préparation mentale. Il est bon de s'en préoccuper pour se donner les moyens d'améliorer considérablement ses performances et son bien être.* »



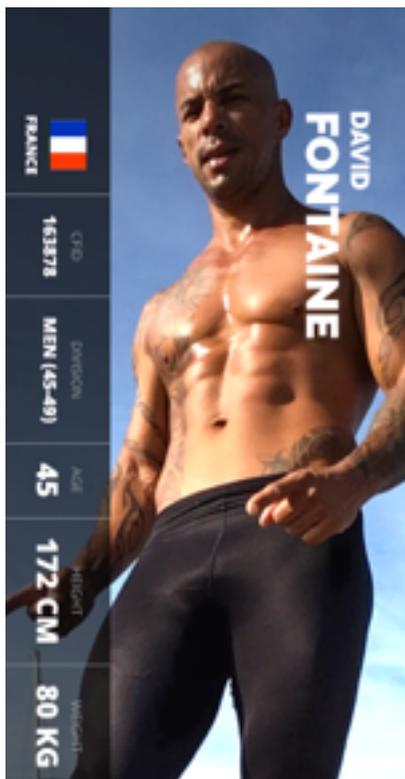
DAVID FONTAINE

LE COURAGE D'UN SURVIVANT

"Miraculé" ce pompier professionnel est un rescapé d'un incendie. Encerclé par les flammes dans leur camion, les portes commencent à fondre et les pompiers doivent prendre la décision de sortir pour tenter de sauver leur peau. David a été grièvement brûlé aux jambes .

« Je m'entraîne et continue à me former pour partager la passion du sport qui améliore la santé, apaise l'esprit et crée du lien social. Une satisfaction après avoir endurer tant d'embûches où j'ai vu la mort de très près... depuis plus de 20 ans, en tant que coach, je mets à profit toute mon expérience et compétences au service des sportifs. Je suis créatif et cela donne des séances où l'on ne s'ennuie jamais.» David possède un **Brevet D'Etat d'Haltérophilie**, un **Diplôme de CrossFit Level 1**.

Les activités sont destinées et adaptées à un large public. On vient y passer un bon moment récréatif et dynamique.



A LA SEANCE 40€

«le secret pour progresser c'est de commencer »

Sans engagement à la fréquence souhaitée.

10 COURS 140€

« On ne s'habitue pas à s'entraîner, on s'habitue à progresser »
valide 4 semaines planifiées au choix.

2 séances mentales & 8 séances physiques

20 COURS 220 €

« Votre vie commence là où s'arrête votre zone de confort »
valide un trimestre

5 séances mentales & 15 séances physiques

50 COURS 450€

«Devenez plus fort que vos excuses»

Valide 5 Mois = 10 séances Mentales

Fréquence : 2 séances Physiques par semaine .
(40 seances physiques).

Challenge 1 mois 150€

« On ne peut pas toujours se chercher parfois il faut se créer »
Valide 1 mois = 3 séances Mentales

Fréquence : 3 séances Physiques par semaine

Challenge 3 Mois 395€

« On ne voit que les gloires publiques des champions,
jamais les sacrifices cachés »

Pour l'athlète qui souhaite **individualiser et personnaliser sa préparation Physique & Mentale** pour optimiser sa saison sportive.

Valide 3 mois = 10 séances Mentales

Fréquence : 3 séances Physiques par semaine .

Suivi Médical en option :

1 Docteur, 1 Ostéopathe, 1 Kiné , 1 Orthoptiste , 1 Nutritionniste
un réseau de spécialistes du sport de haut niveau au service de vos besoins en fonction de l'individualisation de votre performance .