


# Coachclub premier service vidéo sur le net



Vous avez un emploi du temps qui ne vous permet pas de pratiquer une activité physique ? Pas d'inquiétudes, des solutions existent : le sport à domicile, un nouveau concept qui va répondre à toutes vos attentes.

CoachClub, premier service vidéo de coaching sportif et de bien être à domicile

Accessible sur internet depuis janvier 2010 et la télévision via CoachClub TV, CoachClub  propose des programmes sportifs et bien-être entièrement personnalisés mis au point par des professionnels de la santé et du sport. CoachClub vous accompagne dans la pratique régulière d'une activité physique et vous motive pour vous aider à atteindre vos objectifs.

## CoachClub : un large choix de disciplines pour bouger

CoachClub propose un catalogue d'une vingtaine de disciplines, enseignées par des coachs experts et reconnus dans leur domaine. Parmi ces disciplines, on trouve l'aérobic, le yoga, les abdo-fessiers, le body sculpt, le Pilates, le step...Des centaines de séances, réparties sur 3 niveaux de difficulté sont proposées pour bouger.

# CoachClub et votre programme personnalisé


Pour vous inscrire, vous devez remplir un rapide questionnaire qui prend en compte :

- vos objectifs
- votre profil
- vos capacités physiques
- vos disponibilités

Une fois ces formalités remplies, vous obtenez votre programme sportif et bien-être entièrement personnalisé. Ensuite, pas de temps à perdre ! Mettez vos baskets et c'est parti pour la première séance.

Une fois votre séance terminée, vous devez remplir un questionnaire pour renseigner sur le déroulement de votre séance. L'objectif : adapter encore mieux votre programme personnel.

Pour suivre vos progrès, des statistiques vous sont proposées ainsi qu'un calendrier avec une programmation de vos séances.

En conclusion, CoachClub  apparaît comme la solution idéale pour les personnes souhaitant bénéficier d'un coaching sportif personnalisé en vidéo, pour bouger où et quand ils veulent.. De plus les prix sont tout à fait abordables : pour moins de 9€/mois vous pouvez suivre votre programme personnalisé 24h/24, 7j/7. Les vidéos sont d'une qualité incroyable avec une précision sur les mouvements. Des mini-vidéos explicatives des gestes à effectuer sont à votre disposition dans les séances libres et vous permettent de reproduire un geste difficile à exécuter afin de tirer profit au mieux de votre entraînement.



CoachClub 