

# LE CONFORTABLE

---

Séances En Ligne  
Séances DANS MON ESPACE



ENTRAINE - MOI

# INCLUSIONS - LE CONFORTABLE

---

- 1 consultation de départ de 15 minutes en ligne
- 8 séances privées de 35 minutes (2x/semaine)
- 2 consultations de départ (suivi Saines Habitudes de Vie)  
pour les 4 semaines
- 1 infolettre participative
- 1 barre Énergie (X-ACT) + 1 barre protéinée (X-ACT) récupération

ENTRAINE-MOI





# CONSULTATION DE 15 MINUTES

---

Par l'entremise de Zoom ou par téléphone

Prise d'information

Politiques d'Entraîne-Moi

Horaires

Instructions



ENTRAÎNE-MOI



## SÉANCES PRIVÉES

DEUX FOIS PAR SEMAINE (8 SÉANCES)

SÉANCES DE **35 MINUTES**

SÉANCES EN PRÉSENTIEL OU EN LIGNE

LES LIENS ZOOM SERONT ENVOYÉS LORS DE L'ENVOI DE LA FACTURE AU BESOIN.



ENTRAINE-MOI

## CONSULTATION EN SAINES HABITUDES

### 2 CONSULTATIONS EN PRÉSENTIEL OU EN LIGNE

- UNE PREMIÈRE CONSULTATION (RÉCOLTE D'INFORMATIONS)
- PLAN D'ACTION LORS DE LA 2E RENCONTRE (CIBLER JUSQU'À TROIS HABITUDES À TRAVAILLER EN LIEN AVEC L'OBJECTIF RÉALISTE SOUHAITÉE)

Fibres



1 2 3 4 5

5,0 à 34,9  
5,0 à 39,9  
=40,0

Taille



Glucides



1 2 3 4 5

m:

eds:

Santé



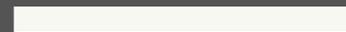
+ [184,96 x Taille  
655,0955



# INFOLETTRE PARTICIPATIVE

Un thème éducatif en lien avec  
l'entraînement.

Vous avez le choix de répondre ou de  
simplement lire le texte.



# BARRE OU GAUFRETTE XACT

ATTENTION AUX ALLERGIES ALIMENTAIRES



ENTRAINE-MOI



BARRES  
ÉNERGIE



BARRES  
PROTÉINÉES



BARRES  
PROTÉINÉES À  
BASE DE PLANTE

# Notre présence sur les réseaux sociaux



## SITE WEB

Contact | Services | Partenariats | Équipe | Blogue  
[www.entraine-moi.com](http://www.entraine-moi.com)



Facebook  
[@Entrainemoi](https://www.facebook.com/Entrainemoi)



Instagram  
[@EntraineMoi](https://www.instagram.com/EntraineMoi)  
[#Entrainemoimtl](https://www.instagram.com/Entrainemoimtl)