



01.

CLAMS PRIVATE

Un accompagnement 100 % personnalisé, pour celles qui veulent des résultats rapides et précis.

✓ **Coaching individuel**

Toute l'attention est pour toi : séances adaptées à ton niveau, ton rythme et tes contraintes.

✓ **Objectif sur-mesure**

Perte de poids, prise de masse, remise en forme ou performance.

On construit un plan précis selon TON objectif.

✓ **Programme évolutif**

Chaque séance est ajustée en fonction de ta progression.

✓ **Corrections & suivi constants**

Posture, exécution, charge, intensité : rien n'est laissé au hasard.

✓ **Flexibilité maximale**

Horaires adaptés à ton emploi du temps.

→ Idéal si tu veux un accompagnement exclusif, structuré et efficace, sans compromis.

**HORAIRE/TARIFS SUR
DEMANDE**

02.

CLAMS TRANSFORM

Un programme de transformation, selon TON objectif :

- Prise de masse
- Perte de poids

- ✓ Petit groupe (4 femmes)
- ✓ Entraînements 2x par semaine/ 3 mois
- ✓ Objectif défini dès le départ
- ✓ Guide nutritionnel offert
- ✓ Suivi & accompagnement réel
- ✓ Photos avant / après

**HORAIRE SUR
DEMANDE
TARIFS : 140€/
8 séances**

The background image shows a woman in a black jacket and white socks, holding a blue ball, standing on a black mat in a gym. A large window in the background shows a cityscape. The CLAMS logo, a stylized white geometric shape, is positioned above the word CLAMS in a large, white, serif font.

CLAMS



03.

CLAMS ENERGY

Des cours collectifs dynamiques et motivants, pour transpirer, se dépasser et repartir boostée.

✓ Cours collectifs variés

Renforcement, cardio, pilâtes, boxe ... chaque séance est différente.

✓ Accessible à tous les niveaux

Options et adaptations pour que chacune avance à son rythme.

✓ Énergie de groupe

Motivation, bonne ambiance et dépassement de soi ensemble.

✓ Coaching & attention

Corrections, encouragements et encadrement, même en collectif.

✓ Idéal pour se défouler

Brûler des calories, gagner en tonus et en énergie.