



# JUANITO COACHING

PROGRAMMES OPTIMISÉS  
FICHES DE RENSEIGNEMENTS

[www.juanitocoaching.com](http://www.juanitocoaching.com)



TITANIUM

► UN SUIVI PERSONNALISÉ  
CHAQUE SEMAINE À TRAVERS UN  
BILAN COMPLET: MAILS/SMS

► LA CRÉATION D'UN PROGRAMME  
D'ENTRAÎNEMENT SUR-MESURE  
SELON LE MATÉRIEL QUE VOUS  
POSSÉDEZ

► LA CRÉATION D'UN PROGRAMME  
NUTRITION SUR-MESURE SELON  
VOS BESOINS

► LA CONCEPTION DE SÉANCES  
INTELLIGENTES POUR S'ADAPTER À  
VOTRE RYTHME DE VIE

► UN CHOIX JUDICIEUX  
D'EXERCICES POUR OPTIMISER VOS  
RÉSULTATS ET ATTEINDRE VOTRE  
OBJECTIF

► VOUS AIDER À VOUS  
CONSTRUIRE UNE ROUTINE DE VIE  
ET GARDER LES PIEDS SUR TERRE

► FIXER ENSEMBLE DES OBJECTIFS  
ET DES SOUS-OBJECTIFS  
CONCRETS ET ATTEIGNABLES

► UN SUIVI PERSONNALISÉ  
CHAQUE SEMAINE À TRAVERS UN  
BILAN COMPLET: MAILS/SMS/VISIO

► LA CRÉATION D'UN PROGRAMME  
D'ENTRAÎNEMENT SUR-MESURE  
SELON LE MATÉRIEL QUE VOUS  
POSSÉDEZ

► LA CRÉATION D'UN PROGRAMME  
NUTRITION SUR-MESURE SELON  
VOS BESOINS

► LA CONCEPTION DE SÉANCES  
INTELLIGENTES POUR S'ADAPTER À  
VOTRE RYTHME DE VIE

► UN CHOIX JUDICIEUX  
D'EXERCICES POUR OPTIMISER VOS  
RÉSULTATS ET ATTEINDRE VOTRE  
OBJECTIF

► VOUS AIDER À VOUS  
CONSTRUIRE UNE ROUTINE DE VIE  
ET GARDER LES PIEDS SUR TERRE

► FIXER ENSEMBLE DES OBJECTIFS  
ET DES SOUS-OBJECTIFS  
CONCRETS ET ATTEIGNABLES

► CONSULTATION 2 VISIO 30 MIN/  
Mois d'une valeur de 67€/ heure.  
CONSEILS SUR L'ALIMENTATION ET  
LA COMPLÉMENTATION  
INDISPENSABLE À LA PROGRESSION

► UN SUIVI PERSONNALISÉ  
CHAQUE SEMAINE À TRAVERS UN  
BILAN COMPLET: MAILS/SMS/VISIO

► LA CRÉATION D'UN PROGRAMME  
D'ENTRAÎNEMENT SUR-MESURE  
SELON LE MATÉRIEL QUE VOUS  
POSSÉDEZ

► LA CRÉATION D'UN PROGRAMME  
NUTRITION SUR-MESURE SELON  
VOS BESOINS

► LA CONCEPTION DE SÉANCES  
INTELLIGENTES POUR S'ADAPTER À  
VOTRE RYTHME DE VIE

► UN CHOIX JUDICIEUX  
D'EXERCICES POUR OPTIMISER  
VOS RÉSULTATS ET ATTEINDRE  
VOTRE OBJECTIF

► VOUS AIDER À VOUS  
CONSTRUIRE UNE ROUTINE DE VIE  
ET GARDER LES PIEDS SUR TERRE

► FIXER ENSEMBLE DES OBJECTIFS  
ET DES SOUS-OBJECTIFS  
CONCRETS ET ATTEIGNABLES

► CONSULTATION 4 VISIO 30 MIN/  
Mois d'une valeur de 67€/ heure.  
CONSEILS SUR L'ALIMENTATION ET  
LA COMPLÉMENTATION  
INDISPENSABLE À LA PROGRESSION

► ANALYSE EN VIDÉOS DES  
ENTRAÎNEMENTS COMPLET

► THÉRAPIE DU COMPORTEMENT  
(TCA, DÉPRESSIF...)

► SUIVI PRIORITAIRE

JUANITO  
COACHING



## INFORMATION GÉNÉRALE

Nom et Prénom :

Téléphone :

Profession :

Horaires de travail :

Activités moyennes dans la journée :

- Faible (la plupart du temps assis)
- Moyenne (La moitié du temps en mouvement)
- Forte (la plupart du temps en marche ou en action)

### Santé:

**Blessures :**

Traitement médicales :

Allergies alimentaires :

Âge :

Taille :

Poids (Indice de masse grasseuse si possible) :

**FICHE MENSURATIONS A REMPLIR (Tableau Excel)**

Photos : Face/Dos/ Coté

---

## TRAINING & OBJECTIFS

- Prise de masse
- Sèche ou perte de poids
- Equilibrage alimentaire
- Accompagnement mental
  
- Amélioration de la force (Spécifique à un sport si oui lequel)
- Entraînement fonctionnel spécifique (foot/combat/course)

**Fréquence** (jours) et durée d'entraînement par semaine et **HORAIRE**

**Stipule également quel programme te correspondrait**

- Le full body (tous les groupes musculaires sont sollicités dans une séance)
- Le split routine (séparation des groupes musculaires répartie sur plusieurs séances)

Expérience sportive (année) :

Expériences en musculation (années) :

Point fort/point faible (et retard) :



## CODES PROMOTIONS ET PARTENAIRES



- La gamme **ANABOLIC Suppléments** 05% ( Christophe Bonnefont ) **juanito05**  
<https://www.yam-nutrition.com>



<http://www.fitness-mag.fr/magazine.php>



<http://www.sci-sport.com/>



<https://superzaliment.com>



[http://www.youtube.com/c/JuanitoPowerTraining/UCu1D8KjRsh2B9SWHe\\_yg64Q/?sub\\_confirmation=1](http://www.youtube.com/c/JuanitoPowerTraining/UCu1D8KjRsh2B9SWHe_yg64Q/?sub_confirmation=1)



## Mode de règlement :



- ✓ PayPal à ***powertraining@outlook.fr (envoyé à un proche) à faire à DATE FIXE***
- ✓ Virement bancaire mensuel. (Demande de RIB)
- ✓ Carte Bleu (site web [www.juanitocoaching.com/shop](http://www.juanitocoaching.com/shop) )

Titulaire

**M. J-M HARGUINDEGUY-CIORDIA**

Domiciliation

**ANGLET 5 CANTONS (00316)  
11 BIS PL DU GENERAL LECLERC  
64600 ANGLET**

Références bancaires

Code banque	Code guichet	N° Compte	Clé RIB
<b>30003</b>	<b>00316</b>	<b>00050929380</b>	<b>14</b>

IBAN : **FR76 3000 3003 1600 0509 2938 014**

BIC-ADRESSE SWIFT : **SOGEFRPP**

## **IMPORTANT (CF Conditions générales)**

Le suivi hebdomadaire s'effectuera **par MAIL et SKYPE pour le pack TITANIUM**, à travers un retour complet sur l'entraînement, et sur l'alimentation pour que je puisse effectuer immédiatement les changements nécessaires !

Je demande **au minimum un mail par semaine pour le suivi** car sinon le suivi ne sera pas de bonne qualité !

**Je répondrais à toutes vos questions en rapports à l'entraînement et à la progression**

# PROGRAMMES OPTIMISÉS



**79€**

1 MOIS

**209€**

3 MOIS  
69€/mois

**400€**

6 MOIS  
66€/mois



**99€**

1 MOIS

**279€**

3 MOIS  
93€/mois

**529€**

6 MOIS  
88€/mois



TITANIUM

**129€**

1 MOIS

**329€**

3 MOIS  
109€/mois

**599€**

6 MOIS  
99€/mois

**JUANITO  
COACHING**

[www.juanitocoaching.com](http://www.juanitocoaching.com)