



0 99 ANS

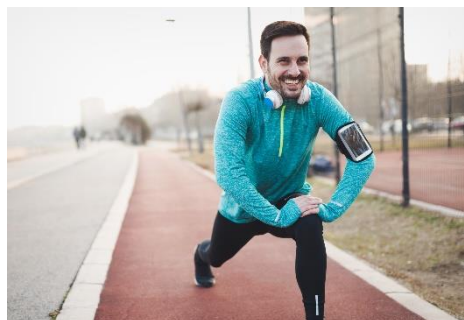
COACHING SPORTIF



Bénéficiez des conseils personnalisés de nos **coachs certifiés** pour votre préparation physique et mentale.

Retrouvez les **astuces de nos spécialistes** pour progresser **à votre rythme** avec nos vidéos et tutos.

Nos coachs peuvent également s'appuyer sur le service « *entraînement sportif* » pour vous aider à composer votre programme personnalisé !



Dans votre espace 099ans, cliquez sur la rubrique **Accompagnements** puis sur **Coaching Sportif** et faites votre demande.



0 99 ANS

ENTRAÎNEMENT SPORTIF



Grâce à 099ans, profitez de plus de 200 vidéos d'entraînements sportifs et suivez les programmes élaborés par nos coachs pour atteindre vos objectifs.

Retrouvez nos séries de vidéos pour apprendre et progresser dans une discipline : training, boxing fondations, cardio, yoga...

Composez en fonction du temps à consacrer, par coach, matériel à disposition...

Disponible dans la rubrique « **Ressources en ligne** » de votre espace 099ans.



Ces services sont **100 % financés** par votre CSE !



Inscrivez-vous ou **connectez-vous** à votre espace 099ans :

<https://portail.099ans.com/login>

Pour tout renseignement : contact@099ans.com - **02 49 62 20 10**