

BBETTER SARL

PERSONAL TRAINING (6/12MOIS)



1X / SEMAINE
105€ HT / SEANCE



2X / SEMAINE
90€ HT / SEANCE



3X / SEMAINE
80€ HT / SEANCE

LIFESTYLE COACHING (6/12MOIS)



1X / SEMAINE
165€ HT / SEANCE



2X / SEMAINE
145€ HT / SEANCE



3X / SEMAINE
125€ HT / SEANCE

THÉRAPIE FONCTIONNELLE (6/12MOIS)



1X / SEMAINE
115€ HT / SEANCE



2X / SEMAINE
100€ HT / SEANCE



3X / SEMAINE
90 € HT / SEANCE

BBETTER S.À.R.L.

PERSONAL TRAINING



SEANCE UNIQUE
125€ HT



COACHING À DOMICILE
+20% HT



10 SEANCES
110€ HT /SEANCE

COACHING EN NUTRITION (6/12MOIS)



395€ / MOIS

Personal Training

By BBETTER S.à.r.l.

contact@bbetter.lu

www.bbetter.lu

**Le changement commence par l'entraînement et se termine à table !
Renforcement préventif pour affronter sainement la vieillesse.**

1:1 Séances accompagnées

- Adapté individuellement
 - Salle privée
 - Correction forme et technique
 - Personnel diplômé
 - Base scientifique
 - Augmenter la mobilité
-

Conseils nutritionnels

- Protocole alimentaire
 - Basé sur feedback
 - Développement musculaire / perte de graisse / optimisation de la santé
 - Flexible
 - Non restrictif
-

Analyse corporelle "InBody"

- Medical grade
 - Minimum 1x / mois
 - Entretien d'évaluation de 20 minutes
 - 46 paramètres de santé
 - Base pour un entraînement personnalisé
-

Kierperpraxis
37, Grand-Rue L-4393 Pontpierre

Thérapie Fonctionnelle

By BBETTER S.à.r.l.

contact@bbetter.lu

www.bbetter.lu

**Preoperatoire / Postoperatoire / Alternativ Therapie / Sportspezifisch
/ Rehabilitatioun / Beweegungsoptiméierung**

1:1 Begleed Seancen

- Réduction de la douleur
- Amélioration de la mobilité
- Prévention des récives
- Encadrement par un thérapeute du sport diplômé
- Adaptation individuelle

Collaboration coordonnée avec des professionnels de santé

- Analyse des documents médicaux
- Échanges avec votre spécialiste
- Intégration au réseau médical BBETTER S.à r.l.
- Planification détaillée et progressive

Analyse corporelle “InBody”

- Qualité médicale
- Entretien d'évaluation de 20'
- Jusqu'à 2x/mois
- 46 paramètres de santé
- Suivi du développement musculaire local
- Base pour une daptation individuelle

Kierperpraxis
37, Grand-Rue L-4393 Pontpierre

Lifestyle Coaching

By BBETTER S.à.r.l.

contact@bbetter.lu

www.bbetter.lu

Le service de coaching le plus complet du Luxembourg!

Un accompagnement “all inclusive”, vaste mais ciblé, qui dépasse le sport et la nutrition pour offrir une nouvelle qualité de vie.

All Inclusive

- 1:1 Séances
- Salle privatisée
- Coaching nutritionnel
- Analyse composition corporelle “InBody”
- Accès au réseau médical de BBETTER S.à r.l.
- Accès aux partenaires bien-être de BBETTER S.à r.l.
- Accès aux partenaires nutritionnels de BBETTER S.à r.l.
- Anamnèse “lifestyle”
- Recommandations de supplémentation
- “Emergency Line”
- Programme de vacances
- Duo-training ou training à domicile (1x/mois inclus, sans supplément)
- Liste de courses personnalisée
- Walking Pad (prêt gratuit)
- Contenu éducatif régulier (guides, recettes, conseils)

Kierperpraxis
37, Grand-Rue L-4393 Pontpierre

Coaching Nutritionnel

By BBETTER S.à.r.l.

contact@bbetter.lu

www.bbetter.lu

Bien manger pour mieux vivre.

Optimiser son alimentation / Adapter ses habitudes / Améliorer sa santé.

Accompagnement holistique en nutrition :

- Protocole alimentaire
- Anamnèse nutritionnelle complète
- Conseils en supplémentation
- 2x Check-up par mois
- Plan alimentaire et suivi personnalisé

Praticabilité

- Adapté individuellement à votre quotidien
- Liste de courses personnelle
- Non seulement bon en théorie, mais aussi en pratique
- Flexible, pas restrictif

Analyse composition corporelle “InBody”

- Qualité médicale
- Entretien d'évaluation de 20'
- Jusqu'à 2x/mois
- Angle de phase → micronutriments
- BMR → objectifs nutritionnels précis
- Marqueurs d'inflammation systémique

Kierperpraxis
37, Grand-Rue L-4393 Pontpierre

RÉSEAU PARTENAIRES

BBETTER S.à.r.l.

MÉDICAL

- Médecin généraliste
- Orthopédiste
- Ostéopathe
- Kinésithérapeute
- Psychologue
- Psychothérapeute



BIEN-ÊTRE

- Masseur
- “Mindfulness” Coach
- Yoga
- Pilates

NUTRITION

- Nutritionniste
- Partenaire compléments alimentaires
- Service de préparation de repas



REMARQUES



Toutes les séances durent au minimum 60 minutes



Toute séance non annulée au moins 24h à l'avance est facturée à 100 %



Le paiement mensuel est dû d'avance et au plus tard le 5 de chaque mois



Possibilité d'entraînement à domicile : +20 % HT



Possibilité d'entraînement en duo ou en petit groupe : chaque personne supplémentaire bénéficie de -50 % de réduction



Tous les prix sont exprimés hors TVA