



**PRÉSENTATION &
GRILLE TARIFAIRE**

Concept

Situé dans 2 centres en Principauté de Monaco, 7 lieux dans le Sud-Est de la France et 1 espace en Espagne, **Monaco Fit Coaching** est un concept qui a su faire ses preuves dans le domaine du **bien-être**.

Equipés des dernières technologies, les centres Monaco Fit Coaching proposent 3 objectifs à leur clientèle :

- ⚡ **Esthétique** : raffermissement, diminution de la cellulite, perte de graisses localisées.
- ⚡ **Sportif** : tonus, développement musculaire, gain d'élasticité
- ⚡ **Rééducation & Réhabilitation** : traitement des douleurs, maintien et correction de la posture.

Positionné sur un segment « *smart cost* » Monaco Fit Coaching offre **une expérience** et de réels **résultats** aux prix **les plus compétitifs du marché**.



France

+ MFC PANORAMA

Le Panorama, 57 rue Grimaldi, 98000 Monaco
+33 6 43 91 56 31
hello@monacofitcoaching.com

+ MFC MONTE-CARLO BAY

Monte-Carlo Bay & Resort 40 avenue Princesse Grace,
98000 Monaco
+33 6 40 62 96 62
hello@monacofitcoaching.com

+ MFC BEAULIEU SUR MER

8 avenue des Anglais, 06310 Beaulieu sur Mer
+33 6 78 63 05 49
beaulieu@monacofitcoaching.com

+ MFC NICE ROSSINI

37 rue Rossini, 06000 Nice
+33 6 74 93 00 63
nice@monacofitcoaching.com

+ MFC NICE PLACE MASSENA

1 Place Masséna, 06000 Nice
+33 6 78 63 78 04
nicemassena@monacofitcoaching.com

+ MFC SAINT LAURENT DU VAR

106 quai la Pérouse, 06700 Saint Laurent du Var
+33 6 43 91 61 96
saintlaurent@monacofitcoaching.com

+ MFC LA COLLE SUR LOUP

Villa Bianca, 832 boulevard Pierre Sauvaigo, 06480 La
Colle sur Loup
+33 4 89 00 91 46
villabianca@monacofitcoaching.com

+ MFC VALLAURIS

37 Chemin du Puissanton, Entrée B, 06220 Vallauris
+33 6 80 86 31 36
vallauris@monacofitcoaching.com

+ MFC GOLF COUNTRY CLUB DE NICE

698 boulevard du Mercantour, 06200 Nice
+33 6 80 86 52 20
legolf@monacofitcoaching.com

À l'étranger

× MFC LOGROÑO

Avda. Club Deportivo 60, Planta Baja, 26007 Logroño
+34 641 023 092
logrono@monacofitcoaching.com

Nos centres MFC

Monaco Fit Coaching est votre **partenaire idéal** si vous avez envie d'être **mieux dans votre corps**.

MFC PANORAMA


Situé au 57 rue Grimaldi (dans la galerie traversant le port), ce centre propose, de 8h à 20h, des programmes complets d'électrostimulation.

 +33 6 91 56 31

 hello@monacofitcoaching.com

MFC MONTE CARLO BAY

Situé au Monte Carlo Bay, ce centre vous offre la gamme complète de nos prestations, dans un cadre idyllique et relaxant.

 +33 6 40 62 96 62

 hello@monacofitcoaching.com

Prenez un nouveau
départ avec  **MFC** !
MONACO FIT COACHING



RAFFERMISSEMENT
RAJEUNISSEMENT
MUSCULATION
AMINCISSEMENT

Nos centres MFC

Monaco Fit Coaching vous offre la possibilité d'accéder à l'ensemble de ses centres pour effectuer vos séances.

MFC BEAULIEU

8, avenue des Anglais

+33 6 78 63 05 49

beaulieu@monacofitcoaching.com

MFC SAINT LAURENT DU VAR

106 Quai la Pérouse

+33 6 43 91 61 96

saintlaurent@monacofitcoaching.com

MFC GOLF COUNTRY CLUB DE NICE

698 boulevard du Mercantour

+33 6 80 86 52 20

le_golf@monacofitcoaching.com

MFC NICE ROSSINI

37 Rue Rossini

+33 6 74 93 00 63

nice@monacofitcoaching.com

MFC LA COLLE SUR LOUP – VILLA BIANCA

832 boulevard Pierre Sauvaigo

+33 4 89 00 91 46

villabianca@monacofitcoaching.com

MFC NICE MASSÉNA

1 Place Masséna

+33 6 78 63 78 04

nicemassena@monacofitcoaching.com

MFC VALLAURIS

37 chemin du Puissanton, Entrée B

+33 6 80 86 31 36

vallauris@monacofitcoaching.com



Electrostimulation

Votre corps, notre objectif !

L'EMS est **la solution idéale** pour raffermir et gagner l'ensemble de la silhouette, accélérer la perte de poids et pour une remise en forme globale.

- ⚡ **Objectif Esthétique** : raffermissement musculaire (abdos, fessiers, cuisses, bras), perte de graisses localisées, prise musculaire et diminution de la cellulite.
- ⚡ **Objectif Sportif** : renforcement du muscle en force et en endurance, gain d'élasticité et de tonus.
- ⚡ **Objectif réhabilitation et rééducation** : maintien et correction de la posture, traitement des douleurs articulaires ou musculaires, action antalgique (douleurs dorsales), élimination de l'acide lactique (récupération).

20 minutes d'EMS = 4h de sport



Bodysculpting

Sculptez votre corps sans chirurgie !

En 30 minutes, obtenez un **amincissement et une prise de muscle sans effort** grâce à 24.000 contractions supra-maximales !

- ⚡ - 19% de masse grasse, + 16% de masse musculaire
- ⚡ **Fessiers** : stimulation de la totalité des muscles, **+15% lifting fessier**, effet booty lift.
- ⚡ **Abdominaux** : renforcement de la ceinture abdominale : muscle grand droit pour obtenir **un ventre bien tracé**, muscle transverse pour **un ventre plat** et les obliques pour **un ventre en V et gainé**.
- ⚡ **Bras et cuisses** : des muscles plus forts et raffermis.
- ⚡ **Traitement non invasif** : en agissant simultanément sur les masses graisseuses et l'architecture musculaire, le Bodysculpting est **particulièrement adapté après une grossesse** pour réduire l'écartement des muscles abdominaux (correction du diastasis des grands droits du post-partum)

Une séance = 3 à 5h de sport en salle pour un travail de squat

Résultats visibles dès la 1^{er} séance



Lipolaser

Ciblez et agissez efficacement contre la cellulite !

Cette nouvelle technologie de traitement par laser froid **réduit considérablement les amas graisseux et les graisses tenaces** tout en corrigeant les irrégularités de la peau.

- ⚡ **Raffermissment de la peau** grâce à la production de collagène naturel produit par les cellules régénérées.
- ⚡ **Disparition progressive de la cellulite :**
 - **Cellulite adipeuse** : excès de stockage de graisses localisées.
 - **Cellulite aqueuse** : apparaît comme une sensation de jambes lourdes liée à des problèmes circulatoires et de rétention d'eau.
 - **Cellulite fibreuse** : palpation douloureuse, cellulite dure au toucher, vaisseaux sanguins et lymphatiques compressés, accumulation de toxines dans les tissus.
- ⚡ **Changement de la silhouette** et traitements de **zones moins accessibles** telles que les bras, les hanches, les mollets, l'intérieur des cuisses ainsi que le ventre et les fessiers.



Pour **optimiser l'élimination naturelle des cellules graisseuses**, il est recommandé de réaliser une séance d'**EMS** ou de **Pressothérapie** à la suite du traitement.

Pressothérapie

Finis les jambes lourdes !

La pressothérapie est **LA** solution **aux problèmes de circulation sanguine** grâce à l'innovation **du drainage lymphatique** !

Obtenez rapidement des jambes légères et fuselées en **éliminant les toxines et la rétention d'eau** en 30 minutes de session grâce à cette technique paramédicale par **pression active**.

- ⚡ **Évacuation des toxines du corps** et réduction de la cellulite apparente.
- ⚡ **Traitement de la rétention d'eau et des jambes lourdes.**
- ⚡ Réduction des douleurs musculaires, articulaires et tendineuses.
- ⚡ Action **contre l'apparition des varices** (pression en continu).
- ⚡ Correction du retour veineux, amélioration de la circulation sanguine et du circuit lymphatique, élimination de l'excès d'eau dans le corps (pression séquentielle).
- ⚡ **Récupération sportive** : Grâce aux mouvements de pression sur le corps (jambes, bras, ceinture abdominale) la pressothérapie agit tel un massage sur les muscles, procurant une détente profonde.



Le Lipolaser associé à ce programme de **drainage lymphatique** est l'assurance de **résultats rapides** sur **l'ensemble de la silhouette** !

Luminothérapie

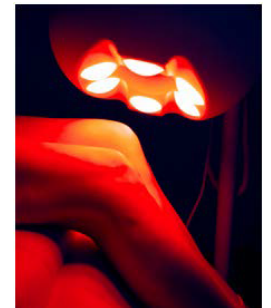
Mieux dans ma tête, mieux dans mon corps !

Profitez d'une vraie pause régénératrice en seulement **15 minutes** grâce au potentiel incroyable de la lumière rouge !
Ce soin de lumière possède de nombreuses vertus :

- 📍 **Traitement de la peau** : améliore l'éclat du teint, re-pulpe la peau, diminue la profondeur des rides, atténue les vergetures, améliore l'aspect des cicatrices et soigne les coups de soleil !
- 📍 **Traitement des cheveux** : densification capillaire, repousse et prévention de la chute.
- 📍 **Fonctions cognitives** : amélioration de l'attention, de la perception, de la vigilance, de la concentration, et de la mémoire.
- 📍 **Douleurs musculaires** : accélère la récupération après l'effort et soulage les tensions.
- 📍 **Sommeil** : aide à la relaxation, diminue l'anxiété, action positive sur l'humeur, la motivation et la qualité du sommeil.
- 📍 **Stress** : diminution des états de stress et de fatigue, diminution du risque de dépression saisonnière et meilleure gestion de ses émotions.



Une technologie de pointe pour le **bien-être** et la **qualité de vie**.



Grille Tarifaire

PRESTATIONS	TARIFS 		TARIFS 
ELECTROSTIMULATION			
6 séances	120 €	-10%	108 €
12 séances	240 €		216 €
BODYSCULPTING			
6 séances	300 €	-15%	255 €
12 séances	500 €		425 €
LIPOLASER + PRESSOTHÉRAPIE			
10 séances	400 €	-15%	340 €
LIPOLASER			
10 séances	200 €	-15%	170 €
PRESSOTHÉRAPIE			
10 séances	200 €	-15%	170 €
LUMINOTHÉRAPIE			
10 séances	200 €	-15%	170 €

Trouvez la formule qui convient le mieux à vos besoins !



Une **réalité**, une **expérience**, un **résultat**.