ORNELLA FIT COACHING

TON PLUS BEL INVESTISSEMENT, C'EST TOI.

Tes formules *& tarifs*

Ventre, fessiers, perte de poids, post-partum : un programme construit pour ton corps, et une coach qui ne te lâche pas. Voici, en clair, comment on peut travailler ensemble — et les résultats de celles qui l'ont fait.



- ✦ Coach sportive diplômée d'État
- ✦ Ancienne compétitrice fitness · spécialiste post-partum
- ✦ Essonne (91) à domicile · partout en France à distance
- ✦ 5,0 ★ · 25 avis Google

Tarifs en vigueur · octobre 2026

CHOISIR MON ACCOMPAGNEMENT

Trois façons de *travailler avec moi*

À la salle, tu paies un accès. Ici, tu paies un résultat. Chaque formule part d'un bilan et d'un programme construit pour toi — jamais un plan générique. Celle que je recommande le plus : l'**hybride**.

🏠

À domicile

« Je veux être accompagnée à chaque séance. »

dès 260€ / mois

- Je viens chez toi avec tout le matériel
- 1, 2 ou 3 séances / semaine
- Correction technique à chaque séance
- Suivi WhatsApp entre les séances

Résultat : Louise, -9 cm de tour de taille → p.3

⭐ LE PLUS CHOISI

💫

Hybride

« Je veux progresser toute la semaine, pas seulement le jour où on s'entraîne ensemble. »

149€ / mois

- 1 rendez-vous en présentiel par mois
- Programme vidéo sur-mesure, jusqu'à 5 entraînements guidés
- Mis à jour toutes les 4 semaines
- Suivi WhatsApp au quotidien

Résultat : Lise, ventre et taille transformés → p.4

💻

À distance

« Je veux être accompagnée, où que je sois. »

dès 79€

- Programme 100 % sur-mesure après bilan
- Seul (79€) ou avec suivi (dès 89€/mois)
- Vidéos de démonstration
- Partout en France

Résultat : Maria, -10 kg en 8 mois → p.5

Inclus dans chaque accompagnement avec suivi

- ✓ Bilan personnalisé offert
- ✓ Ton espace de suivi privé : séances, bilans, mensurations, photos
- ✓ Ajustements toutes les 4 semaines
- ✓ Programme sur-mesure, jamais générique
- ✓ Suivi WhatsApp
- ✓ Paiement sécurisé (SEPA / Stripe)

FORMULE 1 · PRÉSENTIEL ESSONNE (91)

🏠 À domicile

Abonnement mensuel ou pack · je viens avec tout le matériel · créneau fixe

dès 260€
par mois

ABONNEMENT MENSUEL — PRIX PAR MOIS

RYTHME	3 MOIS ⭐	6 MOIS	SANS ENGAGEMENT
1 séance / semaine 4 séances / mois	260€	240€	280€
2 séances / semaine 8 séances / mois	480€	440€	500€
3 séances / semaine 12 séances / mois · progression la plus rapide	660€	620€	680€

⭐ 3 mois : le parcours recommandé. 6 mois : le tarif le plus avantageux **+ 89€ de cadeaux**. Possible à domicile, en salle ON AIR Fitness (proche de mon secteur) ou les deux.

POUR ACCÉLÉRER TES RÉSULTATS (EN PLUS DE L'ABONNEMENT)

⚡ Boost Programme — +39€ / mois

Un programme vidéo sur-mesure pour les jours sans moi, construit sur nos séances. Jusqu'à 4 à 5 entraînements par semaine au total. 29€/mois en parcours 6 mois · 49€/mois sans engagement.

🥗 Boost Nutrition — +40€ / mois

Ton assiette travaille avec tes séances : repas sur mesure + liste de courses, sans régime ni pesée, ajusté chaque mois selon tes mensurations. Conseils pratiques, je ne suis pas diététicienne.

SANS ABONNEMENT : SÉANCE OU PACK

SÉANCE D'ESSAI	À L'UNITÉ	PACK 6	PACK 10	PACK 20
50€ déduite si tu continues*	70€ ponctuel	390€ 65€/séance · 4 mois	650€ 65€/séance · 4 mois · 🎁 mini-plan nutrition	1 300€ 65€/séance · 5 mois

*Essai déduit si tu continues en parcours 3 mois ou pack de 6 séances. Validité des packs à partir de la date d'achat · payables en 1× ou mensualisés · sans créneau fixe.



TRANSFORMATION · À DOMICILE

Louise

Maman de 2 enfants · 2 séances / semaine

−9 cm	−5 kg	9 mois
TOUR DE TAILLE	POIDS	DE SUIVI

Une vraie envie de reprendre le contrôle de son corps, sans se priver ni s'épuiser. Programme sur-mesure, 2 séances par semaine chez elle, adapté à sa vie réelle. Dos redessiné, silhouette transformée.

Résultat réel, photo publiée avec son accord. Chaque histoire est différente.

Tu t'engages sans risque. Arrêt possible à tout moment (préavis 15 j), rien à régulariser en cas de blessure, grossesse ou déménagement (sur justificatif). Paiement SEPA sécurisé.

📍 **Hors de mon secteur ?** Certaines communes du 92 et de l'ouest francilien peuvent être desservies sur devis personnalisé — l'Hybride est souvent la formule la plus adaptée.

FORMULE 2 · ⭐ LA PLUS CHOISIE

💫 Hybride

1 rendez-vous en présentiel par mois + programme sur-mesure + suivi toute la semaine · Essonne

149€
par mois · moins de 5€ / jour

LE PRINCIPE, EN CLAIR

- ✓ **Avec moi, en présentiel :** ton rendez-vous mensuel — on s'entraîne ensemble, je te corrige et j'ajuste ton programme.
- ✓ **Entre nos rendez-vous :** tu continues seule avec un programme sur-mesure et interactif, guidé en vidéo.
- ✓ **Résultat :** tu t'entraînes toute la semaine, pas seulement le jour du coaching — et tu n'es jamais livrée à toi-même.

CE QUI EST INCLUS

- ✓ Ton rendez-vous mensuel avec moi, à domicile dans l'Essonne (ou en salle ON AIR Fitness proche de mon secteur)
- ✓ Jusqu'à 5 entraînements guidés par semaine à faire seule (vidéos + chrono)
- ✓ Programme 100 % sur-mesure, réactualisé toutes les 4 semaines
- ✓ Ton espace coaché personnel : programme, bilans, mensurations
- ✓ Suivi WhatsApp entre nos rendez-vous

TARIF SELON TON PARCOURS

PARCOURS	PRIX / MOIS
Parcours 3 mois ⭐ recommandé	**149€**
Parcours 6 mois même tarif mensuel + 89€ de cadeaux	**149€**
Sans engagement plus de souplesse	**169€**

Tu souhaites 2 séances en présentiel par mois ? C'est possible, sur devis personnalisé.

🥗 Boost Nutrition — **+40€ / mois**
Pour accélérer tes résultats : repas sur mesure + liste de courses, ajusté chaque mois.



TRANSFORMATION · À DISTANCE PUIS HYBRIDE

Lise

Programme sur-mesure · suivi WhatsApp

Ventre	Taille	6 mois
AFFINÉ	REDESSINÉE	DE SUIVI

Lise s'entraînait déjà mais stagnait : beaucoup d'efforts, peu de changements visibles. On a tout restructuré ensemble — un programme réellement progressif, ajusté à chaque bilan, sans régime extrême. Et elle continue.

Résultat réel, photo publiée avec son accord.

🎁 Parcours 6 mois : 89€ de cadeaux
✓ Fit Dans Ta Vie, ma méthode 28 jours (valeur 49€)
✓ Ton 1er mois de Boost Nutrition offert (valeur 40€)

Tu t'engages sans risque. Arrêt possible à tout moment (préavis 15 j), rien à régulariser en cas de blessure, grossesse ou déménagement (sur justificatif).

FORMULE 3 · PARTOUT EN FRANCE

💻 À distance

Programme 100 % sur-mesure après bilan · à domicile ou en salle · selon ton niveau et tes contraintes

dès 79€
programme seul

A · PROGRAMME SEUL — TU DEVIENS AUTONOME

Programme sur-mesure 8 semaines Créé après bilan · vidéos de démo · jusqu'à 4 séances/sem · livré sous 7 jours ouvrés · sans suivi ni ajustements mensuels	**79€** paiement unique
+ Nutrition plan unique	**119€** au lieu de 79€

💳 Paiement en 3× via Klarna — soit 3 × 26,33€ (programme 79€).

B · AVEC SUIVI — JE T'ACCOMPAGNE ET J'ADAPTE DANS LE TEMPS

PARCOURS	PRIX / MOIS
Parcours 3 mois ⭐ recommandé	**99€**
Parcours 6 mois 10€ de moins par mois + 89€ de cadeaux	**89€**
Sans engagement	**119€**

Programme évolutif + suivi WhatsApp + bilan toutes les 4 semaines.

🥗 Boost Nutrition — +40€ / mois

Ce que Maria a choisi : repas sur mesure + liste de courses, sans régime ni pesée, ajusté chaque mois. Résiliable avec 15 j de préavis. Conseils pratiques, je ne suis pas diététicienne.

PROGRAMME SEUL OU AVEC SUIVI ?

Le programme seul te donne un plan sur-mesure. Le suivi te donne le plan **et** quelqu'un qui s'assure que tu l'appliques, que tu progresses, et qui l'ajuste chaque mois si tu stagnes.



TRANSFORMATION · 100 % À DISTANCE

Maria

38 ans · maman de 2 enfants · suivi + Boost Nutrition

−10 kg	8 mois	100 %
POIDS	DE SUIVI	À DISTANCE

Deux enfants, peu de temps, et jamais une séance en face à face. Un programme construit pour elle, l'alimentation ajustée chaque mois, un suivi WhatsApp et un bilan régulier : ventre affiné, fessiers redessinés.

Résultat réel, photo publiée avec son accord.

🎁 Parcours 6 mois : 89€ de cadeaux
✓ Fit Dans Ta Vie, ma méthode 28 jours (valeur 49€)
✓ Ton 1er mois de Boost Nutrition offert (valeur 40€)

EN AUTONOMIE · ACCÈS IMMÉDIAT

📱 Programmes *digitaux*

Sur ton téléphone, à vie, paiement unique · vidéo de démonstration pour chaque exercice

dès 7€
paiement unique

LES PROGRAMMES

PROGRAMME	PRIX
Fit Dans Ta Vie LE POINT DE DÉPART 28 jours · méthode Plan A/B/C · 12 séances de 20, 30 ou 45 min	49€
Ventre Plat Programme 14 jours (6 séances) + plan pour continuer 4 semaines · nutrition anti-ballonnements	12€
Booty Sculpt 8 semaines fessiers · 12 séances · vidéo de démonstration pour chaque exercice	19€
Planner Ventre & Fessiers Google Sheets · calculateur calories · programme 8 semaines · tracker	12,75€
Post-partum — 8 semaines Adapté diastasis · allaitement OK · après feu vert médical et rééducation périnéale validée	17€
Ageless Girl Corps ferme 30-50 ans · musculation, nutrition, hormones	17€
Iron Girl 8 semaines en salle · 3 phases · tracker de charges	49€
Guide Recettes Sculptantes 21 recettes classées par objectif · liste de courses	7€

LES PACKS

Bundle Ventre Plat + Booty Sculpt les 2 programmes réunis · tu économises 6€	25€
Pack Maman Post-partum — 8 semaines + Booty Sculpt · tu économises 9€	27€

🛡️ Garantie 48 h : tu changes d'avis dans les 48 h après ton achat et tu n'as pas encore ouvert ton programme ? Écris-moi sur WhatsApp, je te rembourse. Une fois le programme ouvert, c'est un contenu numérique non remboursable (voir CGV).

DUO & TRIO · À DOMICILE

Entraîne-toi avec une amie, ta sœur ou ta mère : le tarif baisse pour chacune.

FORMAT	PAR PERSONNE / SÉANCE
Duo 2 participantes	50€
Trio 3 participantes	45€

Soit dès 180€/mois par personne à 1 séance par semaine en trio. Chaque participante a son pack nominatif. Détail au devis.

Tu ne sais pas par où commencer ?
Fit Dans Ta Vie est fait pour ça : une méthode simple pour t'y remettre et surtout continuer, même les semaines chargées.

Coaching VIP (profils publics, discrétion totale, NDA possible) : tarif défini ensemble, sur demande.

Entreprises & CSE : séances collectives dans vos locaux, dès 110€ la séance pour tout le groupe. ornellafitcoaching.com/entreprise.html

PAS ENCORE DÉCIDÉE ?

Teste *avant* de t'engager

🏡 Tu es en Essonne

Séance d'essai à domicile

50€

Je vois ton niveau, on pose les bases ensemble.

✓ Déduite si tu continues — parcours 3 mois ou pack de 6 séances

📞 Hors secteur, ou tu veux faire le point

Consultation 45 min · visio ou téléphone

49€

On trouve ce qui te bloque, tu repars avec ta feuille de route — à toi, que tu continues ou non.

✓ Déduite de ton 1er mois si tu continues en coaching 3 mois (toutes formules avec suivi)

COMMENT ON DÉMARRE

- ✓ **1. Tu m'écris sur WhatsApp** — on parle de toi, de tes objectifs, de ta vie réelle. Premier échange sans engagement.
- ✓ **2. Ton bilan personnalisé** — offert avec chaque accompagnement avec suivi.
- ✓ **3. Ton programme sur-mesure** — et on avance, ensemble, semaine après semaine.

Prête à *commencer ?*

Scanne le QR code ou écris-moi directement : je te réponds rapidement.

WhatsApp 07 56 83 46 26
Site ornellafitcoaching.com
Instagram @coach.ornella
Email ornellafit.coaching@gmail.com

M'écrire sur WhatsApp

Tarifs en vigueur en octobre 2026, susceptibles d'évoluer. Les résultats présentés sont réels et varient d'une personne à l'autre selon l'engagement, le point de départ et l'hygiène de vie. Conditions générales de vente complètes (engagement, préavis, suspension, validité des packs) : ornellafitcoaching.com/cgv.html.