Coaching sportif By Jade,

En tant que coach sportive à domicile, je vous propose des séances de coaching sportif personnalisées, adaptées à vos objectifs et à vos préférences.

Mon ambition faire en sorte que vos séances soient agréables et qu’au bout du compte vous rejoignez une salle de sport pour faire du sport quotidiennement sans vous blesser et dans le respect de vos envies et de vos capacités !

Que ce soit à domicile ou en extérieur (plage, parc, forêt, terrasse, etc.), je m’adapte à vos besoins pour des séances efficaces et motivantes.

Il vous suffit d’apporter vos baskets ou pas, une tenue décontractée, une serviette, une bouteille d’eau et un peu de motivation. Je m’occupe du reste !

Mon approche de coaching sportif se concentre sur des exercices utilisant le poids du corps, parfois complétés par du petit matériel (Bosu, Foam roller, cercle, Swissball, ballon paille, corde à sauter, chaise, bâton, bâton de marche active Bungy Pump, etc.). Les séances que je propose travaillent de manière équilibrée toutes les chaînes musculaires, dans une dynamique globale.

Les techniques que j’utilise sont, le cardio training, le renforcement musculaire, le gainage, le Pilates, le Yoga, la marche active bungy pump,le stretching, la relaxation.

Je fournis le matériel nécessaire, y compris les tapis de sol. Si vous souhaitez acheter votre propre tapis, je peux vous conseiller sur le meilleur choix.

Je ne propose pas d’entraînement spécifique à la course ou à d’autres spécialités sportives de compétition.

Rencontrons-nous pour un entretien de 30 minutes
Prenons rendez-vous pour un entretien de 30 minutes à votre domicile ou sur votre lieu de travail. Ensemble, nous établirons votre programme en fonction de vos objectifs, de vos disponibilités et de vos besoins spécifiques.

Le coût de l’entretien est de 35€, déductible de votre forfait de 10 séances lors de votre engagement.