

Le coaching personnalisé

Chaque personne est différente et nous avons tous des objectifs qui nous sont propres.

Notre première prise de contact servira à définir les vôtres, et d'en connaître les raisons afin d'établir un programme personnalisé et réalisable.

J'ai besoin de connaître vos habitudes, vos pathologies éventuelles, vos points forts et ceux à améliorer. De trouver ce qui vous motivera à continuer et à vous dépasser. Le bon entraînement pour vous, sera à définir ensemble pour qu'il aboutisse à un succès.

Contactez-moi vite, je vous attends.