

Portrait de Julien



Passionné de sport depuis l'enfance, il a pratiqué dans plusieurs centres de fitness en France ainsi qu'aux Etats-Unis, il a ainsi acquis beaucoup d'expérience. Julien est un coach polyvalent capable de donner des cours à haute intensité, du coaching individuel ou bien des pratiques plus douce.

Pourquoi avoir choisi le fitness ?

Le Fitness permet d'agrémenter sa vie, il rassemble trois domaines : sport, santé, humain. Pratiquer une activité physique permet de nous rendre meilleur, d'avoir plus confiance en soi tout en passant un agréable moment. En plus, le Fitness a de nombreux avantages en terme de santé.



Julien en quelques mots...

Souriant, dynamique et à l'écoute, Julien fera en sorte que vous puissiez pratiquer un sport dans la bonne humeur tout étant attentif aux objectifs de chacun. Sérieux, il prépare soigneusement ses séances (musique, exercices, etc.) et porte une attention toute particulière à ses élèves puisqu'il propose des options adaptées à chaque niveau.

Portrait d'Aurélie



Après une formation de danseuse, Aurélie a enseigné en tant que professeure de danse Jazz en conservatoire. Le sport à toujours été omniprésent dans son quotidien, par passion, par jeu ou pour soutenir ses activités professionnelles.

Par la suite, elle devient professeure de fitness, coach sportif ou encore professeure de marche aquatique côtière. Définitivement tournée vers ses élèves, Aurélie fait rimer la pédagogie avec la compréhension, le mouvement avec l'effort ...

Pourquoi avoir choisi le fitness ?

Après des années d'enseignement dans le milieu artistique et de pratique soutenue du sport, elle a souhaité par dessus tout rester un véritable acteur de terrain et conserver le côté pédagogique, l'envie de transmettre.

Le sport apporte beaucoup: la confiance en soi, un bien être corporel.



Aurélie en quelques mots...

C'est avec beaucoup de pédagogie, le sourire, son dynamisme et "une pointe d'exigence" qu'elle saura vous insuffler le rythme, l'énergie, le goût de l'effort, la motivation, la confiance en soi, l'envie de vous dépasser ! Le tout distillé autour de précieux conseils avisés pour vous emmener au bout de vos objectifs et bien au-delà ... en toute sécurité !

première
ligne

ESPACEFORME

Portrait de Mireille

Son métier, c'est sa passion !

Elle vous enseignera différentes disciplines telles que le yoga ou le pilates, dans le respect de soi et l'alignement du corps.

Pour elle, le yoga est une discipline spirituelle et corporelle qui vise à libérer l'esprit des contraintes du corps par la maîtrise de son mouvement, de son rythme et du souffle.



Pourquoi avoir choisi ce métier ?

La satisfaction de voir ses élèves progresser et ressentir leur bien-être est une partie intégrante de son métier, un état physique et mental qu'elle souhaite transmettre aux autres.

Mireille en quelques mots...

Bienveillante, souriante et passionnée, Mireille est également une coach dynamique qui sera à votre écoute pour vous accompagner dans vos séances !





Portrait de Sabrina

Passionné de sport depuis son enfance, elle possède différentes expériences d'activités sportives et de plein air comme l'escalade, le rugby, l'accrobranche et le basket. Après quatre années d'étude en STAPS, Sabrina décide de se spécialiser en musculation et préparation physique. Elle s'est tout naturellement tournée vers le milieu du fitness !

Pourquoi avoir choisi le fitness ?

Le milieu du fitness a été une révélation car en enseignant, Sabrina met au profit de ses élèves ses connaissances sur le corps et l'activité physique. Vous aider à être mieux dans votre corps et en bonne santé est un point très important de son coaching !

Sabrina en quelques mots...

Sabrina est une coach dynamique, souriante, qui aura le plaisir d'aider et conseiller ses élèves. Adepte de la nouveauté elle aime sans cesse trouver de nouveaux mouvements et exercices afin de diversifier ses cours.

