

LES BENEFICES DU COACHING

LE SERVICE ADAPTÉ À VOTRE OBJECTIF





Le Coach sportif

Un professionnel chargé de vous assister dans votre entraînement physique.

Le premier objectif d'un coach sportif personnel est d'améliorer votre forme physique et votre santé.

L'avantage pour vous est d'être accompagné sur le plan du bien-être, de la santé et de la nutrition.

Il va non seulement vous permettre d'améliorer vos capacités physiques, mais aussi mentales, à travers la gestion de vos émotions et à l'entretien de votre motivation.



1

LA MOTIVATION INCOMPARABLE D'UN BON COACH SPORTIF !

C'est certainement l'avantage le plus décisif dans l'atteinte de vos objectifs !

Ça nous est tous déjà arrivé, on décide de prendre de bonnes résolutions, on s'inscrit à la salle, on paie un abonnement d'un an et... on abandonne au bout de 3 jours..

En tant que coach sportif particulier, je serais là avant tout pour vous motiver !!

Je vous ferais comprendre l'intérêt de continuer, j'irais chercher les arguments qui feront mouche chez vous pour vous pousser à continuer et atteindre vos objectifs !!!

FINIT LES SÉANCES ENNUYEUSE !

Pas besoin de planifier vos séances.

Je m'occupe de vous accompagner du début à la fin de la séance !

Vous n'avez qu'à suivre les consignes et les conseils du professionnel !

Un gain de temps pour vous !



FAITES DU SPORT EN TOUTE SÉCURITÉ !

La reprise sportive est souvent synonyme de blessures qui freinent considérablement l'élan qu'on s'était donné pour se reprendre en main.

Avec l'observation et les consignes d'un professionnel diplômé, vous avez la garantie d'effectuer des exercices correspondant à votre niveau actuel en toute sécurité, réduisant ainsi le risque de blessure !





LE LUXE DE L'HORAIRE !

L'offre de coaching sportif s'étend le plus souvent de 6h à 22h, 7 jours sur 7.

Ainsi, votre coach sportif pourra s'adapter à vos contraintes horaires afin que vous puissiez effectuer votre activité physique en toutes circonstances.

Finis les freins à la progression !



L'OBTENTION DE RÉSULTATS RAPIDE !

Le fait d'être suivi par un spécialiste du sport, qui plus est diplômé, vous assure des résultats dans les plus brefs délais, même si visuellement il faut savoir être patient.

1 à 3 mois, c'est le temps moyen constaté pour obtenir des résultats significatifs. La durée varie en fonction du point de départ et des objectifs visés mais les faits sont là. Le coach sportif apprend à connaître votre corps et vos capacités. En fonction de ça, et grâce à son expérience il pourra adapter ses séances en fonction de votre profil. Les résultats se feront sentir bien plus rapidement qu'en travaillant seul !

Mieux encore, le coach sportif particulier vous aidera à dépasser vos limites et à atteindre un niveau de performance optimal !!