

COACHING SPORTIF A DOMICILE

MONT DE MARSAN et ses alentours



FORME - BIEN ETRE - SANTE

avec

SANDRA DUFOURG



Je vous propose de vous entraîner chez vous ou sur votre lieu de travail avec, à votre disposition, un programme personnalisé qui répondra à vos besoins.

Titulaire :

- ✍ Brevet d'Etat d'Educateur Sportif Karaté (B.E.E.S. 1^{er} degré)
- ✍ BEESAPT Sport pour Tous
- ✍ Formation aux métiers de la Forme
- ✍ Attestation de Formation aux Premiers secours (A.F.P.S.)
- ✍ Certificat de Formation aux Activités de Premiers Secours (C.F.A.P.S.E.)

Ancienne championne de France de karaté et membre de l'équipe de France durant plus de 10 ans, je bénéficie d'une **expérience professionnelle** autant en club comme **entraîneur sportif** qu'en structures publiques comme **animatrice sportive**.

J'aime l'idée de faire partager mes connaissances et mon expérience sur un projet personnalisé, propre à chacun, accompagné d'un suivi régulier et efficace.

ACTIVITES PROPOSEES : Débutants et initiés

✍ Maintien et/ou amélioration des capacités physiques



✍ Cardio : Body Karaté (combat dans le vide sur des exercices ludiques avec des musiques rythmées – Enchaînements poings/pieds)

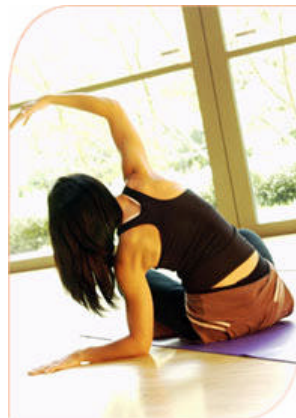
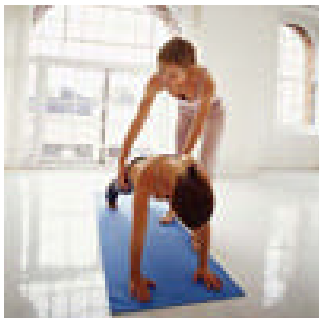


✍ Travail de frappe sur cible : coups de poings et de pieds appris au préalable ensemble, déplacements, réflexes...

✍ Self défense : les premiers gestes et réflexes nécessaires pour se défendre

✍ Karaté : apprentissage ou perfectionnement en style Shotokan

✍ Stretching : Détente, étirement, récupération.



OBJECTIFS :

- ? Initiation, découverte des activités proposées.
- ? Evacuation du stress quotidien.
- ? Détente mentale.
- ? Raffermissement et tonification du corps.
- ? Eveil physique.
- ? Recherche du bien être physique et psychologique.
- ? Se défouler.

Toute personne peut y trouver son compte !

AVANTAGES :

- ✍ **Disponibilité du personnel** à domicile ou votre lieu de travail et ce, selon votre emploi du temps
- ✍ **Sécurité assurée** : Surveillance permanente de la bonne exécution des mouvements, du placement, de la respiration...
- ✍ **Adaptation du programme** en fonction de la demande et par rapport aux besoins du client
- ✍ **Motivation constante** grâce à la diversité des exercices, du matériel et aux encouragements de votre coach
- ✍ **Gain de temps** : tout se fait chez vous

Et :

✍ **Le 1^{er} RENDEZ VOUS GRATUIT**

- + Fiche de renseignement
- + Entretien sur les motivations
- + Détermination des besoins réels

***BENEFICIER DE 50% D'EXONERATION D'IMPOTS SUR
LE TARIF INITIAL.***

Pour plus de renseignements

CONTACTEZ MOI

☞ **06 30 09 43 03**