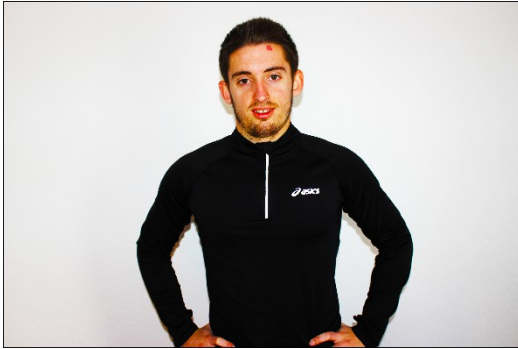


LE COACHING SPORTIF PERSONNALISE



Qui-suis-je ?



Gaëtan GATHERON, Coach Sportif diplômé d'une licence STAPS « Entraînement sportif ». Spécialisé depuis plusieurs années déjà sur le coaching sportif personnalisé.

Personnalisé : L'impact majeur du relationnel dans l'efficacité n'est plus à prouver, je souhaite donc partager mes convictions et mon expérience afin de tirer le meilleur du binôme « Coach-Coaché ».

Mon Leitmotiv : Partager ma passion pour le sport et montrer tous les bienfaits qu'il vous apportera.

Le coaching sportif personnalisé

C'est l'accompagnement tout au long d'une séance avec un objectif défini par séance (ou temps de prise en charge).

Le client est ainsi guidé, motivé lors des séances qui seront adaptées tout au long de la prise en charge garantissant ainsi l'efficacité de travail.

A qui s'adresse le coaching personnalisé

Le coaching personnalisé s'adresse à tout public :

-Pour les personnes souhaitant une reprise du sport accompagnée. (70% des sujets reprenant une activité sportive se blessent lors des 3 premiers mois de reprise)

-Pour ceux désirant prendre soin de leur corps, « l'entretenir ».

-Pour toute personne cherchant à réaliser un objectif sportif.

Lors de votre prise en charge par un coach sportif personnalisé, ce n'est pas VOUS qui vous adaptez au sport, mais le sport qui sera adapté à VOUS.

Les objectifs les plus courants :

- Remise en forme
- Perte de poids
- Sport et vieillesse
- Réathlétisation
- Tonification
- Prise de masse musculaire

Mon expertise :

1er Temps : LE BILAN

Il permet de connaître le client d'un point de vu physique et psychologique ainsi que ses envies, ses antécédents, d'évaluer les besoins et ainsi de *faire ressortir ensemble* l'objet de la prise en charge.

2eme Temps : LE PLAN D'ENTRAINEMENT

En fonction de ce bilan, proposition d'une solution adaptée pour atteindre le ou les objectifs fixés comprenant :

- nombre de séance/semaine,
- durée de la collaboration,
- les techniques à mettre en place pour y parvenir.
- le coût de la prise en charge.

Le petit plus: Je vous propose aussi, pour un accompagnement personnalisé encore plus précis, de travailler en collaboration avec VOS bracelets connectés si vous en possédez un.

Mes cours « groupe réduit »

Séances toujours adaptées au niveau de chacun (6-8 participants maximum).
Occasion de faire du sport ensemble, de partager un moment convivial.

- **Circuit-training (technique du Cross-Training)**
- **Renforcement au poids de corps (calisthenics)**
- **Fesses / Abdos / Cuisses**
- **Entraînement de rue (street workout)**

Ces cours permettent un renforcement général du corps ainsi qu'un travail cardio-respiratoire. Ils permettent de sortir de la routine d'un cours de sport classique.

Cours Collectifs en Groupe Réduit (6-8 personnes)

Pour reprendre une activité physique à votre rythme sans être seul, venez essayer les cours collectifs proposés par Gaëtan dans sa salle située au 11-13 rue Kennedy, 14 400 SAINT VIGOR LE GRAND.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h	8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h : Circuit TRAINING	9h
10h : GYM Douce	10h	10h	10h	10h
11h : Circuit TRAINING	11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h : GYM Douce	17h	17h
18h : GYM Douce	18h	18h : Circuit TRAINING	18h	18h

Gym DOUCE et **Circuit TRAINING** (renforcement musculaire et cardio respiratoire) sont au programme, à partir de 11€ par personne.

ATTENTION ! Groupe réduit, réservez vite votre place.

Pour tout contact ou demande d'information, c'est ICI : 06-77-94-28-67