

Coach sportif personnel à domicile ou en entreprise

Bien dans son corps, bien dans sa tête. Et donc plus performant. Marie Visinali, 27 ans, coach sportif, vous propose de garder ou de retrouver la forme à domicile ou sur votre lieu de travail. Cette ancienne championne d'athlétisme, seconde au lancer de javelot aux championnats de France, est titulaire d'une maîtrise STAPS et d'une licence « Entraînement Sportif ». Aujourd'hui, elle est professeur d'EPS à mi-temps dans un centre de formation d'apprentis de la Chambre de Métiers. Ce qui lui laisse le temps nécessaire pour créer son entreprise à Lille en janvier dernier : Svel'forme. Elle est accompagnée par la Boutique de Gestion Espace. Objectifs : bien être et perte de poids, affinement de la silhouette ou renforcement et tonus musculaire ainsi que détente et relaxation. *« La santé et le bien-être sont intimement liés. Galber sa silhouette, se tonifier, s'assouplir, se déstresser, beaucoup ont envie de se prendre en main mais ne le font pas, faute de temps. J'offre l'avantage de me déplacer 7 jours sur 7 selon les disponibilités de ceux que j'accompagne lors de leur remise en forme. »*

Après un premier bilan forme offert, Marie Visinali conçoit un programme personnalisé et met à votre disposition le matériel nécessaire : haltères, élastiband, swissball, cardiofréquencemètre. Des fiches de suivi permettent de constater les progrès. Marie Visinali peut également vous mettre en relation avec ses partenaires diététiciens, kinésithérapeutes ou médecins du sport... Une nourrice qui ne prenait pas de temps pour elle, un professeur de français en lycée professionnel qui a besoin de se déstresser, un cadre d'entreprise qui veut perdre du poids, une coiffeuse qui a des problèmes de dos : les besoins sont diversifiés et le programme toujours personnalisé.



Marie Visinali
vous fait retrouver la forme