

DAMIEN KABRE
COACH SPORTIF

Diplômé d'état



**Exigence et endurance,
écoute et conseil,
encouragement et bienveillance,
inventivité et bonne humeur,
votre réussite, ma priorité !**

Trois formules

solo / duo / ado

Différents formats

à domicile / en salle / en extérieur

Forfaits dégressifs

4 séances
8 séances
12 séances

1ère séance offerte

Pour plus d'information



8. avenue Maugé - La Celle Saint-Cloud

07 79 80 18 09

damien78b@gmail.com

Siret : 93303898600016



**" Prenez soin de votre corps,
c'est le seul endroit où vous êtes obligé de vivre"**

Comment ?

Programme

Mon but est de créer un programme adapté à vos besoins et à vos envies : seront pris en compte votre âge, vos capacités, vos antécédents sportifs et médicaux.

Nous déterminerons ensemble le contenu du programme (séances, suivi alimentaire et emploi du temps)

Personnalisé et progressif, ce programme permettra grâce à un suivi régulier d'atteindre les objectifs que nous nous serons fixés.

Séance

Lors de chaque séance, des explications théoriques et pratiques vous permettront de comprendre l'intérêt des exercices proposés.

Si vous n'êtes pas ou peu sportif-ve, les techniques que vous allez acquérir vous aideront à maintenir une activité physique sur le long terme sans risquer la blessure ou la lassitude.

Les personnes plus sportives bénéficieront d'un entraînement adapté à leur niveau et transposable dans leur sport.

Et l'alimentation dans tout ça ?

Il n'y a pas de recette miracle mais des recettes à l'infini.

Je vous aiderai à les trouver.

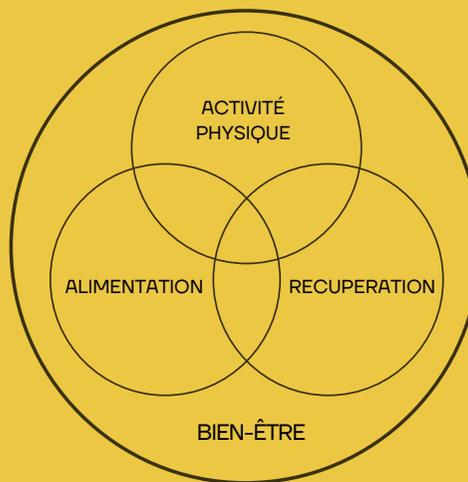
Une alimentation équilibrée, et c'est gagné !

Les 3 cercles vertueux

Pour favoriser le bien-être, le corps a besoin de trois piliers essentiels : l'activité physique, une alimentation saine et une récupération adéquate.

Mon approche s'inscrit dans une vision globale où ces trois cercles vertueux s'harmonisent pour créer un équilibre durable entre corps et esprit. Chaque cercle se nourrit des autres, formant une dynamique positive qui favorise la santé, la performance et l'épanouissement.

Trois cercles vertueux pour équilibrer corps et esprit, dans lesquels je m'engage à vous guider et vous accompagner.



Lors d'un premier entretien, nous analyserons votre mode de vie pour réaliser un bilan forme et santé.

Ensemble, nous définirons votre position actuelle sur les cercles vertueux et les objectifs à atteindre pour progresser.

Pour qui ? Pour quoi ?

► Mon objectif

Que vous preniez plaisir et deveniez autonome dans vos pratiques physiques et sportives afin qu'elles vous accompagnent chaque jour et surtout le plus longtemps possible et que votre corps et votre esprit en tirent tous les bénéfices.

♥ Quels que soient vos objectifs

- Vous sentir plus en forme en gagnant en muscles, tonicité, endurance, force, souplesse et équilibre.
- Reprendre ou commencer une activité physique en trouvant la motivation et l'énergie.
- Bénéficier d'une pratique physique qui tienne compte de votre état de santé et/ou de votre âge.
- Améliorer vos performances dans une discipline sportive ou vous préparer à un événement sportif ou particulier.

🎯 Vos résultats seront les mêmes

- Vous transformerez votre corps.
- Vous améliorerez votre capital santé.
- Vous développerez votre confiance en vous.
- Vous ressentirez un bien être fou !