

# Qui suis-je ?

Je m'appelle Olivier Panizza, coach sportif diplômé, posturologue et thérapeute en réflexes archaïques et Brain Gym.

FTI Fitness Training Instructeur et PT Personal Trainer. Diplômes en posturologie, réflexes archaïques et Brain gym.

Expérimenté en sport par équipe ou individuel tel que le football, le hockey, le full-contact ou le BMX ; j'ai touché à pas mal d'activités sportives différentes.

Depuis plus d'une dizaine d'années, je pratique la musculation dans les fitness. En m'entraînant, j'ai pu constater que d'apporter des outils bien précis pour améliorer ses performances était primordial.

Par exemple : Avoir une bonne posture, une technique irréprochable, une musculature profonde, tonique et efficace, sans parler de l'amélioration du système cardiovasculaire ou tout simplement un bien-être général.

## **Avoir tout ceci est génial non ?**

En s'entraînant seul, les séances peuvent devenir monotones, rébarbatives, ennuyeuses voire démotivantes. Opter pour un coaching sportif personnel est idéal pour avoir un suivi régulier et efficace.

Passionné dans ce domaine, que ce soit pour la préparation physique des sportifs chevronnés, le bien-être des sportifs occasionnels ou celui des personnes non sportives, quel que soit votre niveau, je serai à vos côtés afin de vous faire atteindre votre objectif.

Depuis une dizaine d'années maintenant je coache aussi bien des sportifs d'élite que des personnes sédentaires. J'accorde une grande importance à la place qu'une activité sportive doit prendre dans l'hygiène de vie.

De nature calme, perfectionniste et attentive, je vous attends pour fixer votre première séance et avancer ensemble pour obtenir des résultats.

A mon sens, prendre soin de vous est fondamental pour votre santé physique et morale.

## **De la posturologie aux réflexes archaïques.**

Je me suis toujours intéressé à la posture de mes clients, tout en sachant les contraintes et les douleurs que cela peut entraîner d'avoir des déséquilibres posturaux.

C'est vers la posturologie que je me suis tourné tout en exerçant mon activité de coach sportif.

La suite de mon parcours m'a amené à me tourner vers les enfants. J'ai à cœur de pouvoir aider ces jeunes ayant un trouble de l'apprentissage, que ce soit au niveau cognitif, émotionnel ou corporel, afin qu'ils puissent s'épanouir dans leur vie.

C'est ce qui m'a conduit à me former dans les réflexes archaïques et le Brain gym.

A très vite, votre Coach Oli