

Coach sportif diplômé, 20 ans d'expérience

Je vous accompagne pour retrouver la forme, perdre du poids et vous sentir mieux dans votre corps.

Coaching individuel, en duo ou en petit groupe, adapté à votre niveau et à votre rythme.

Posture, renforcement musculaire, cardio et alimentation saine et équilibrée : un suivi complet pour des résultats durables.

Que vous repreniez le sport ou que vous n'ayez jamais été sportif, je suis à vos côtés à chaque étape.

Prêt à commencer ?

Contactez-moi pour votre première séance.