

Qui suis-je ?

Je m'appelle Olivier Panizza. Coach sportif diplômé, j'accompagne depuis **20 ans** des personnes qui veulent se sentir mieux dans leur corps.

Mes diplômes : FTI Fitness Training Instructeur et PT Personal Trainer.

Le sport, je l'ai vécu de l'intérieur

Football, hockey, full-contact, BMX... et bien sûr la musculation, que je pratique depuis de longues années. Ces expériences m'ont appris une chose : pour progresser, il faut les bons outils et un suivi précis.

Ce que je vous apporte

- Une bonne posture et une technique irréprochable
- Une musculature profonde, tonique et efficace
- Un système cardio-vasculaire plus performant
- Une alimentation saine et équilibrée
- Un bien-être général, au quotidien

Pourquoi un coach ?

Seul, l'entraînement devient vite monotone et démotivant. Avec un suivi personnalisé, vous gardez le cap, vous progressez en sécurité et vous voyez enfin des résultats.

Quel que soit votre niveau – vous reprenez le sport, vous n'avez jamais été sportif ou vous voulez simplement vous sentir mieux – je construis avec vous un programme adapté à vos objectifs et à votre rythme.

Calme, perfectionniste et attentif, je vous accompagne pas à pas. Car prendre soin de vous, c'est la base de votre santé physique et morale.

Prêt à commencer ? Contactez-moi pour fixer votre première séance.