



Clic : Meylan Fitness

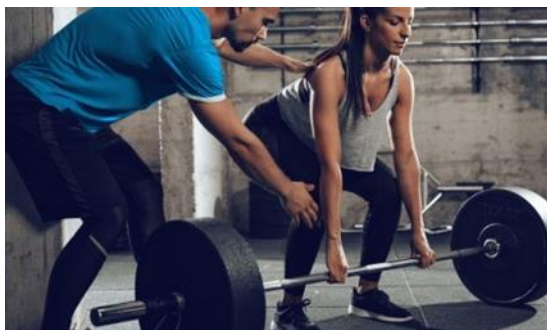
Pourquoi faire appel aux services d'un coach sportif en salle ?

Devenir coach sportif ne s'improvise pas du jour au lendemain, c'est une profession très réglementée qui exige de véritables connaissances, compétences, des qualités mentales, de la détermination, de l'empathie et un diplôme d'état.

Un entrainement solo, en tête à tête avec un professionnel sportif dit coach sportif, est l'avantage indéniable du coaching en salle (appelé aussi personal trainer)

Après un premier bilan avec vous, votre coach qui a la mission de vous comprendre pour vous faire réussir, vous proposera un **programme planifié, réaliste, adapté et personnalisé**. Le coach sportif pourra varier l'intensité des exercices en fonction du profil de chacun, des besoins, des attentes et des objectifs.

Le travail encadré porte sur l'ensemble du corps, avec des exercices inédits et adaptés, en fonction de toutes vos qualités physiques (forme physique, morphologie...) qui vous permettront de bénéficier d'une progression et optimiser votre potentiel sportif.



Ce professionnel polyvalent, rigoureux et impliqué, vous coachera aussi sur un plan mental, vous donnera de l'énergie, vous insufflera la motivation nécessaire à chaque étape pour vous suivre, poursuivre et vous dépasser aux moments opportuns. Il mesurera vos progrès et reverra si nécessaire les approches quand elles ne semblent pas donner les résultats escomptés : car vous aurez le droit de craquer, de flancher, de ne pas y arriver de la première fois. On se rappelle : **“J'entends et j'oublie, Je vois et je me souviens, Je fais et je comprends.”** Il aura le mot juste pour vous redonner confiance.

Vous serez supervisé dans la réalisation de vos exercices et corrigé pour ne pas vous blesser. Avec ce soutien-là, les résultats seront au rendez-vous. Cette réussite est une excellente stimulation pour poursuivre vos efforts, vos séances et aller encore plus loin. Le dynamisme est également indissociable d'un bon coach sportif. **Cette énergie participe à votre motivation pour donner le meilleur de vous-même.** Le coaching est un entrainement sportif personnalisé avec l'assurance d'avoir « une oreille » qui saura vous écouter et surtout, un savoir-faire éprouvé au service de votre capital forme. Vous profiterez d'astuces simples et précises, d'un travail dosé etc. que ce coach vous donnera.

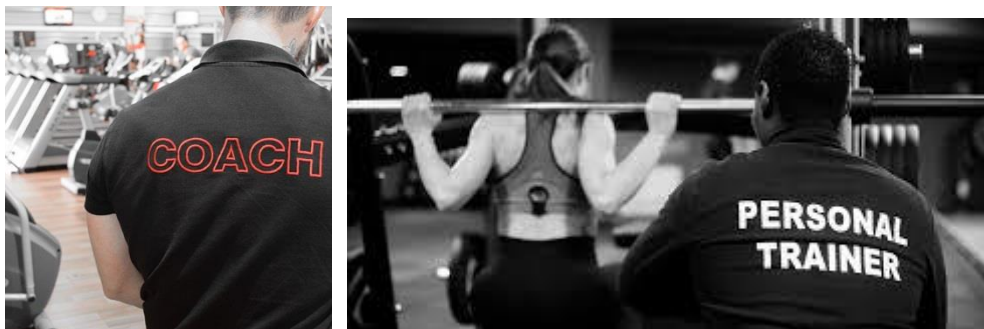
Nos coachs sont des éducateurs sportifs diplômés, expérimentés de longues années. Ils pratiquent chacun des sports variés. Ils ont complété leur formation initiale par des formations complémentaires, stages... (Nutrition, méthodes douces, massages, posturale...)

Concrètement, le coaching et vous, vous vous calez, en fonction de vos disponibilités, de vos jours et de vos heures, sur un rdv d' 1h d'entraînement à Meylan fitness. Grâce à cette souplesse d'emploi du temps, vous évitez le stress. Un parking privé est à votre disposition.

Pour rappel, un coach individuel, en comparaison à un éducateur sportif qui travaille en salle fitness, qui dispense des cours fitness collectifs ou qui s'occupe des pratiquants sur un plateau de musculation et cardio, également diplômé des métiers de la forme, le coach individuel est présent pour encadrer individuellement (séance sur RDV) une personne, en s'adaptant à vos contraintes et demandes, pour vous proposer des entrainements sur mesure, toujours en lien avec vos capacités et vos attentes ou besoins. Il ne sera disponible que pour vous durant cette séance.

Les débuts professionnels d'un coach sportif diplômé (son expérience, validation de ses acquis..) se font sur le terrain grâce à la prise en charge des adhérents présents dans la salle, par la disponibilité de cet éducateur sportif, par ses conseils avisés et globaux donnés aux adhérents qui permettent d'expliquer un exercices de votre plan d'entraînement, de revoir sa réalisation, de questionner sur un complément d'information dont vous avez besoin, aussi bien sur machines musculation que sur les appareils cardio. Il saura vous guider sur le choix approprié du cours collectif qui vous correspond et convient le mieux. Par son travail à l'accueil, il connaît les adhérents et cette proximité lui permet de mieux vous accompagner ou vous guider dans votre démarche sportive en salle. C'est véritablement un endroit convivial où vous pouvez **partager votre passion du sport avec un grand nombre de pratiquants.**

Sachez par ailleurs, que vous sollicitiez un coach individuel ou un éducateur sportif-coach, vous aurez des prestations de qualité car ici l'encadrement est une affaire professionnelle, pris très au sérieux par l'équipe engagée, car la réglementation française est très stricte en la matière.



Le coaching sportif est avant tout un moment de détente, de plaisir et même si les exercices physiques sont parfois difficiles, la qualité de la relation doit se placer au premier plan.

N'hésitez pas à nous questionner. Des RDV individuels peuvent se fixer avec toutes les consignes sanitaires en vigueur et obligatoires. Vous avez un certificat médical qui stipule votre nécessité de pratiquer le sport en lien avec votre état de forme nous permettront de nous retrouver dans une salle sans pratiquant vous et votre coach. Au plaisir de vous retrouver très prochainement