Passionnée de sport depuis toujours, j’ai pratiqué de nombreuses disciplines avant de me spécialiser en gymnastique, où j’ai été médaillée à plusieurs reprises. Aujourd’hui, je mets cette passion au service des autres en tant que coach sportive diplômée de deux BPJEPS : Haltérophilie-Musculation et Cours Collectifs. Depuis 5 ans, j’accompagne des personnes de tous niveaux pour les aider à atteindre leurs objectifs, que ce soit en renforcement musculaire, remise en forme, perte de poids ou amélioration des performances sportives.

J’interviens à Romans, Valence et en Drôme-Ardèche, ainsi qu’en visio, pour proposer des séances adaptées à chacun. Que ce soit en coaching individuel, en groupe, en entreprise ou à domicile, chaque programme est personnalisé selon vos besoins et vos capacités.

Que vous soyez débutant, confirmé, ou en reprise d’activité, je vous accompagne avec des séances sur mesure, adaptées à vos capacités et à vos ambitions. Avançons ensemble vers votre bien-être et vos objectifs !