

Christopher Hawa

Coach Cardio-Training | christopher.hawa@sportify.omnes

Profil

Coach cardio-training dynamique avec une solide expérience en centres de remise en forme. Spécialisé dans les programmes HIIT, la préparation physique et l'encadrement de groupes. Passionné par l'accompagnement des objectifs individuels et collectifs de performance et bien-être.

Formations

2016 - Licence en Sciences du Sport, Université de Strasbourg

2018 - Certification Entraîneur Cardio, IFAS Paris

Expériences professionnelles

2018-2021 - Coach Cardio (Fitness Park Lyon)

2021-Présent - Spécialiste cardio-training (Omnes Gym)

Certifications

- Certification Cardio HIIT
- Premiers Secours PSC1

Compétences

- Programmes HIIT personnalisés
- Suivi de la fréquence cardiaque
- Coaching motivationnel
- Préparation physique ciblée
- Séances collectives dynamiques

Langues

- Français (langue maternelle)
- Anglais (professionnel)

Centres d'intérêt

- Fitness et bien-être
- Randonnée
- Coaching de groupe
- Conférences sport-santé