

# Tibo Inshape

---

Coach Musculation & Fitness | tibz.inshape@sportify.omnes

## Profil

Coach musculation et fitness diplômé, passionné par le dépassement de soi et l'accompagnement personnalisé. Fort d'une double formation universitaire et d'une solide expérience en salle, je propose des programmes efficaces adaptés à tous les profils. Mon objectif : transformer votre motivation en résultats concrets.

## Formations

2015 - Licence STAPS, Université de Grenoble

2017 - Master en Préparation Physique, INSEP

## Expériences professionnelles

2017-2020 - Coach personnel (Basic-Fit, Paris)

2021-Présent - Responsable musculation (Omnes Gym)

## Certifications

- BPJEPS Activités de la Forme
- Secourisme PSC1

## Compétences

- Conception de programmes de musculation
- Coaching individuel et suivi personnalisé
- Encadrement en salle de sport
- Préparation physique avancée
- Conseils en nutrition sportive

## Langues

- Français (langue maternelle)
- Anglais (professionnel)

## Centres d'intérêt

- Musculation
- Fitness
- Création de contenu sportif
- Motivation personnelle
- Bien-être global