

# NICOLAS CORSI

coach de cardio training



## Âge

33 ans

## E-mail

nicolas.corsi@gmail.com

## Mobile

+33 6 55 47 89 32

## Adresse

23 bd des Artille

## Langue

Anglais, Espagnol,  
Français, Italien

## COMPÉTENCES

- Conception de programmes de cardio training personnalisés
- Coaching individuel et en groupe
- Expertise en réhabilitation sportive et fitness adapté
- Techniques de motivation et de résilience
- Gestion et maintenance des équipements sportifs.

## CENTRES D'INTÉRÊT

-Marathon andisport  
-Motivation  
-Lecture de performance humaine

## FORMATION

### **Certification de Coach Sportif - Fédération Française de Fitness (FFF)**

2018

### **Diplôme d'État de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport (DEJEPS) Mention Activités de la Forme**

2016-2017

### **Formation en Cardio Training et Réhabilitation - Institut National du Sport**

2015

## EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

### **Coach de Cardio Training - Endurance Plus**

Avril 2018 – Présent

- Conception et mise en œuvre de programmes de cardio training personnalisés pour des clients de tous niveaux.
- Animation de séances de coaching individuel et de groupe, incluant des cours de HIIT, de course et de vélo d'intérieur.
- Évaluation régulière des progrès des clients et ajustement des programmes pour maximiser les résultats.

### **Coach de Fitness adapté - Dynamik Sport**

Janvier 2016 - Mars 2018

- Encadrement de séances de fitness adaptées pour des personnes en situation de handicap.
- Développement de programmes d'entraînement sur mesure en fonction des capacités individuelles.
- Promotion de l'inclusion et de la diversité dans le sport et le fitness.
- Participation à des campagnes de sensibilisation sur les bénéfices de l'activité physique pour tous.