

Sacha Dubois

COACH DE FITNESS



CONTACT



50 avenue Desbois



+33 7 25 14 78 56



sacha.dubois@gmail.com

COMPÉTENCES

- Conception de programmes de fitness personnalisés
- Coaching individuel et en groupe
- Techniques de motivation et de coaching.

INTÉRÊTS

- Participation à des marathons et triathlons
- Lecture de livres sur la santé et le bien-être

FORMATION

- 2018 - Certification de Coach Sportif - Fédération Française de Fitness (FFF)
- 2015 - 2016 - Ecole Borcelle / Any City
- 2014 - Formation en Nutrition Sportive - École de Nutrition du Sport

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

- fevrier 2019 - Coach de Fitness - ActiveLife Studio
- PRÉSENT
 - Création et mise en œuvre de programmes de fitness adaptés aux besoins individuels des clients.
 - Animation de cours collectifs de fitness, incluant le cardio, le renforcement musculaire et le stretching.
 - Évaluation régulière des progrès des clients et ajustement des programmes en conséquence.
- Mars 2015 - Coach de Fitness - Vitality Gym
- Janvier 2019
 - Encadrement des séances de fitness individuelles et en groupe pour une clientèle diversifiée.
 - Conception de plans d'entraînement personnalisés pour aider les clients à atteindre leurs objectifs de remise en forme.
 - Suivi des progrès des clients et fourniture de feedbacks constructifs pour améliorer les performances.

RÉSUMÉ PROFESSIONNEL

Coach de fitness passionnée avec plus de 7 ans d'expérience dans la conception et la mise en œuvre de programmes de fitness personnalisés. Compétences avérées en coaching individuel et collectif, en nutrition sportive et en motivation, visant à aider les clients à atteindre leurs objectifs de santé et de bien-être de manière sécuritaire et efficace.