Débutant, confirmé, adolescent, adulte, homme ou femme, les exercices physiques n'auront aujourdhui plus aucune limite pour vous.

Je m'appelle Maxime, créateur de Sport For Life. En tant que coach sportif, je vous propose des exercices progressifs et un programme adapté selon vos besoins et vos capacités.

Avec plusieurs séances, vous améliorerez votre forme physique, vos performances ainsi que vos capacités sportives.

Perte de poids

Amincissement

Tonification musculaire

Renforcement musculaire

Optimisation des performances sportives

Remise en forme

Votre programme est adapté en fonction de vos besoins, de vos capacités ainsi que de vos disponibilités. Rapidement, en plusieurs séances vous obtiendrez de résultats visibles et un ressenti positif.

Préparation Physique

La préparation physique est l'élément de base de n'importe quelle pratique sportive. Votre préparation physique doit être de qualité et régulière si vous voulez progresser. J'apporte des programmes, des exercices et un planning adapté à votre niveau, à votre pratique et à vos moyens.