

Séminaire entreprise Coaching sport et santé

Trois heures pour mieux connaître votre corps, le faire travailler à bon escient, faire du sport de manière ludique et facile, seul ou en groupe.

-le gainage en toute sécurité (théorie et pratique)

-travail intermittent haute intensité

-circuit training

-échauffement, étirements

-fiches conseils



Grégory Taane , Coach sportif (**KinéFormetSanté**) et kinésithérapeute du sport (équipe de France de hockey sur glace, Golf, cyclisme, rugby, football)

g.taane@orange.fr/0677087796