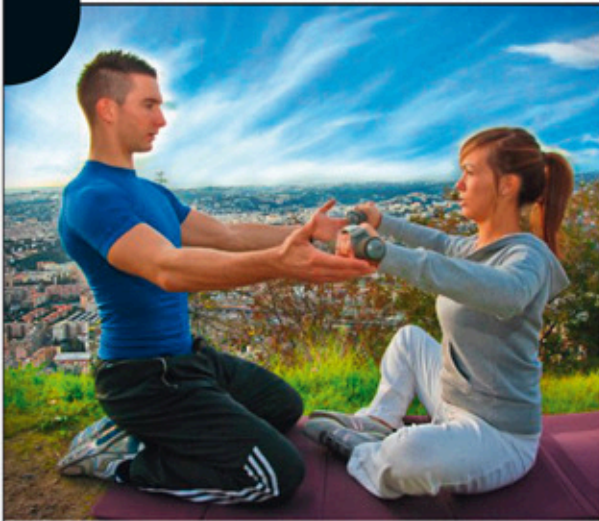


Coach sportif



Le Personal Trainer

Les différentes filières du coaching sportif :

Le coaching sportif personnel

Le coaching sportif en petit comité
(groupe d'amis, famille, voisins)

Le coaching sportif en entreprise
(Pour dynamiser vos collaborateurs)

Par manque de temps, de motivation ou tout simplement parce que les salles de sports collectives ne sont pas pour vous, vous oubliez de prendre soin de vous.

Et pourtant la solution existe : le Personal Trainer «Un coach diplômé et expérimenté rien que pour vous»

- 1 première séance offerte pour vous découvrir et vous comprendre
- La mise en place d'un programme d'entraînement
- Un suivi sportif et alimentaire

Les séances se déroulent avec des exercices adaptés afin d'atteindre au plus vite vos objectifs :

- un bon échauffement articulaire et musculaire
- suivi d'exercices guidés par votre coach pour une réalisation optimale des mouvements et afin d'éviter les blessures.
- enfin un retour au calme sur fond de relaxation ou de stretching.

N
ICE
CODE
02
LIFESTYLE, SHOPS
FOOD & CULTURE
BEST ADDRESSES

Tout ce qui compte à Nice est là, entre vos mains ! Découvrez, à travers les 432 pages de NICE CODE 02, les meilleures adresses d'une plus belles villes du monde. Hôtels et restaurants, antiquaires et artisans, musées et galeries, spécialités et gourmandises, promenades et découvertes, shopping et décoration, détente et bien-être, marchés, bars et farniente, histoire et portraits.

Disponible le 1^{er} Avril 2010 : FNAC Nice - Librairies : Jean Jaurès, Masséna, Acropole et Private Sorbonne - Prix Public : 15€

RS

coaching

Magazine édité par : Romain Salvati - Préparateur physique - coach sportif

SIREN 509 405 080 - SIRET 509 405 080 00011

Contact : contact@rscoaching.fr

Adresse : 40, avenue Teiras - 06300 Nice - Tél : 06 64 52 04 33

Site internet : www.rscoaching.fr

Service commercial : Romain Salvati : 06 64 52 04 33

Photos : Vincent Schang

Graphisme publicitaire : Cyberdeal

Dépôt légal à parution

Imprimerie : La Toscane - Nice

Ne pas jeter sur la voie publique

Directeur de la publication : Romain Salvati