

Parce que chaque personne est différente je n'ai pas de méthode unique.

Pour chaque personne j'élabore un programme différent, spécifique, en fonction de ses objectifs, de son état de forme ainsi que de son temps disponible.

Je m'occupe de tout : programmes sportifs, suivi nutritionnel, détente et relaxation avec à la clé 100 % de résultats.



PRO COACH
"Vos objectifs sont notre priorité"

XTRAINING

Résultats
Motivation
Plaisir
Sécurité
Professionalisme