



ENTRAÎNEUR

—  
**MAXIME**

## FORMATIONS

### **Coach Expert**

Musculation Niveau 1-2  
Alimentation Niveau 1-2  
Biomécanique  
Entraînement fonctionnel Niveau 1  
Correction et optimisation du mouvement

### **Institut AAT**

Nutrition avancée Niveau 1  
Les somatotypes, l'évaluation client et la cascade hormonale  
Niveau 1

### **APEX**

Activation posturale

### **Optimum éducation**

Les alimentries  
Coaching : le savoir être adapté  
La technique de course

### **Symposium et Formation**

Formation supplément ATP  
Symposium Santé 2016  
Canfit pro 2013-2014

## COMPÉTENCES

**Service client**

**Musculation force**

**Musculation hypertrophie**

**Perte de poids**

**Entraînement posturale**

**Prévention de blessure**

**Préparation sportive et test physique**

### **Pourquoi l'entraînement?**

**Pour la santé physique et mentale**

**Pour repousser ses limites**

**Pour éviter et prévenir les blessures**

**Pour la confiance en soi**

**Pour le plaisir**

**La douleur d'aujourd'hui sera la force de demain**