

GIÈRES

Remise en forme personnalisée

Installé depuis peu à Gières, Thibault Richard est un jeune sportif qui aime transmettre sa passion du sport. Son métier "coach personnel". Il est diplômé de la faculté de sport de Grenoble et exerce son activité au domicile de ses clients. Il propose aux particuliers et aux entreprises des séances adaptées à chaque personne.

Femmes, hommes, sportifs de haut niveau...

Que ce soit pour une remise en forme générale, une perte de poids, une tonification musculaire (spécial femme), une musculation (spécial homme), pour la santé (spécial seniors) aide après accidents, ou tout simplement pour évacuer le stress, apprendre le stretching, pratiquer la gym post-natale,

renforcer des zones spécifiques comme la série spécial dos, etc il propose à chaque problème une solution. Il a également un programme adapté à la préparation physique spécifique pour les sportifs de haut niveau désirant acquérir des performances supérieures et il peut initier les personnes le désirant aux sports d'hiver, et en général à la préparation d'un objectif particulier. Domicilié à Gières, il se déplace dans l'agglomération grenobloise.

Marie Louise CLÉMENT

POUR EN SAVOIR PLUS

Pour tout renseignement, contacter Thibault Richard au 06 07 42 40 83.

Ou consulter www.personal-sport-trainer.com. Que se soit

individuellement ou par petit groupe, il permet une remise en forme personnalisée.



Thibault Richard, "coach personnel", propose des solutions "forme" adaptées à tous.