

FREDERIC VALLADIER



Coach sportif

« A chacun son sport »

Diplômé de : Licence STAPS, BEESAPT, BEES 2nd Degré, BNSSA , DUEPP (Diplôme Universitaire Européen de Préparation Physique) , BAFA...

Il est animateur et entraîneur sportif ainsi que formateur sportif.

20 ans d'expérience dans le sport et le management.

Ces services seront : L'accompagnement personnalisé pour tous niveaux, tous âges ; la préparation physique ; l'entretien de son corps au travers d'activités collectives de gym, cardio, renforcement musculaire, marche, course à pied, vélo...

Les cours seront basés sur le bien-être, le plaisir de pratiquer des activités sportives à son rythme de manière ludique ou compétitive.



06 81 91 53 40

sports.coaching.fred@gmail.com