



CHRISTELE THUILLIER

C O A C H

SPORTIVE/SANTE/BIEN-ETRE/NUTRITION

DOMAINES D'EXPERTISE

- Coaching Sportif
- Coaching Bien-être
- Coaching Santé
- Coaching Nutrition
- Cours entreprise
- Cours collectifs Adultes
- Cours collectifs Enfants
- Cours collectifs Séniors

DIPLOMES

- BP JEPS AGFF- 2013
Brevet Professionnel de la Jeunesse et de l'Education Populaire et du Sport Activités Gymniques de la Forme et de la Force : « Forme en cours collectifs » et « Haltères, Musculation, Forme sur plateau »
- CQP ALS AGEE- 2012
Activités des Loisirs Sportifs
Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression
- PSC1- 2012
Attestation de Prévention de Secours Civique niveau 1
- DOMAINE assistantat / gestion BTS
Assistant Gestion PME/PMI

COORDONNEES



06 24 79 37 70



4coachsens1@gmail.com



4coachsens1.fr



3 rue des Chanvrières
80500 TROIS RIVIERES

LOISIRS

- Danse : Salsa/Bachata
- Voyage
- Lecture

EXPERIENCE PROFESSIONNELLE

ENTREPRISE

- CPL Moreuil : Echauffements et étirements musculaires avant et après prise de poste (manutentionnaires et personnel administratif)
- METRO-ERGO : Intervention Yoga en séminaire ; Coachings salariés
- Maison d'arrêt d'Amiens : Cours de renforcement musculaire public de détenus.

SANTE

- EHPAD Roye et EHPAD La Neuville : Ateliers mémoires et Mouvements
- Maison de santé Trois Rivières : Ateliers sportifs, équilibre, mémoires et mouvements, Marche Nordique, Tai-chi -Yoga - Coaching personnalisé
- Maison de santé Rosières en Santerre : Ateliers Equilibre, Mémoire, Marche nordique
- Cabinet Médical d'Ailly sur Noye : Marche nordique
- Maison de santé Daours : Atelier Diabète et/ou Obésité
- GROUPAMA Rosières en Santerre : Ateliers petit déjeuner idéal et réveil musculaire
- Mutuelle VIA SANTE : Marche Nordique

COACHING INDIVIDUEL

- Coaching sportif personnalisé pour une clientèle désirant principalement une perte de poids ou une remise en forme.
- Création d'un programme sportif et diététique "Perdez les formes et gagnez la forme"

COURS COLLECTIFS

- Dans : Club de fitness, Associations, Ecoles privées, Entreprises
Eveil motricité/Zumba Kids/Yoga Kids/Renforcement musculaire/Taichi/Yoga/Zumba/Step/Bodypump/ RPM/ Renforcement/Strong Nation/ Fessiers Abdos cuisses/Cardio Boxe Salsa/Bachata

FORMATION

- APA : MODULE COMPLÉMENTAIRE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE-2021
- ETP : EDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT- 2021
- ALIMENTS - NUTRITION : BASES SCIENTIFIQUES DU BTS DIÉTÉTIQUE- 2021
- PILATES : NETWORK- 2020
- YOGA KIDS : VINYASA YOGA- 2019
- YOGA : VINYASA YOGA -2019
- ZUMBA : STRONG BY ZUMBA-2016
- ZUMBA : BASIC I ET II – 2012 et 2014
- ZUMBA : KIDS ET KIDS JUNIOR- 2013
- ZUMBA : BASIC 1 INSTRUCTEUR ZINÉ
- LES MILLS : BODYPUMP LES MILLS : RPM- 2012

PROFIL

- J'ai choisi en 2012 de m'engager dans une reconversion professionnelle dans le domaine du sport. Ce métier de passion m'a permis de m'épanouir professionnellement et personnellement. L'importance d'une hygiène de vie saine alliant sport et nutrition sont les piliers d'une bonne santé physique et mentale. Je suis passionnée par mon travail, investi, dynamique. J'interviens dans différents domaines et pour tous types de public.