



THOMAS LEONARD COACH SPORTIF

Vous souhaitez bénéficier d'un suivi adéquat lors de votre **remise en forme à Buissonville (Rochefort)** ou alentours ? Comptez sur un coach aguerri pour vous aider à accomplir vos objectifs. Préparateur physique professionnel, je vous encadre et vous soutiens tout au long de votre parcours.

Bénéficiez d'une approche rigoureuse

Coach sportif, je réalise le suivi attentif de mes clients souhaitant viser un **objectif sportif** particulier. Mon approche se fonde avant tout sur l'écoute de votre corps et de vos besoins. Je m'appuie sur une analyse corporelle spécifique à chacun de mes coachés pour apporter une réponse personnalisée.

Suivi des athlètes confirmés

Vous êtes un **athlète de haut niveau** et vous souhaitez dépasser vos performances actuelles ou **préparer une compétition** ? Comptez sur le savoir-faire d'un préparateur physique chevronné. J'établis votre programme sur-mesure, adapté à votre physique et à votre pratique sportive.

La remise en forme accessible à tous

Vous n'êtes pas particulièrement actif, mais vous souhaitez vous y mettre sérieusement grâce à un coaching sportif de qualité ? Vous vous remettez au sport après une longue période d'arrêt et vous souhaitez **éviter les blessures**... Homme, **femme**, enfant ou adolescent, j'aide tout-un-chacun à s'approprier la pratique du sport. Pour des sessions mêlant plaisir et dépassement de soi !

Me contacter

Vous souhaitez faire appel à un personal trainer qui saura vous soutenir et vous conseiller ? Alors n'hésitez plus et contactez-moi. Je suis joignable par téléphone ou via le **formulaire en ligne** du site. Je vous coache en salle ou à domicile à Buissonville (Rochefort) et dans les environs : Ciney, Philippeville et Han-sur-Lesse... Je travaille également comme coach dans les Basic Fit de Marche-en-Famenne et Dinant. Je peux donc vous coacher dans ces régions.

Je m'appelle **Thomas Leonard** et je vous propose mon expertise de **coach sportif à Buissonville (Rochefort)** et environs. Je réalise le suivi attentif et rigoureux de chaque client, en établissant un programme sur-mesure. J'aide aussi bien le sportif amateur que l'athlète à atteindre ses objectifs grâce à un cahier des charges défini à l'avance avec vous.

Une écoute et un suivi personnalisés

Le sport est la base d'un mode de vie sain, il permet d'avoir une meilleure connaissance de soi, de se dépasser et de transformer son corps. En tant que coach sportif, mon métier est de vous aider à vous découvrir à travers la pratique physique de votre choix. Mon suivi s'articule en **4 étapes** :

- je vous rencontre et j'analyse vos capacités et vos objectifs physique avec vous, à l'aide d'un **questionnaire** ;
- nous définissons ensemble la **récurrence des entraînements** seul ou avec mon encadrement ;
- nous réalisons votre **suivi régulier** : je reste disponible pour toutes vos questions ;
- après environ 2 mois, nous réalisons un **premier bilan** et réadaptons votre programme si nécessaire.

Remise en forme physique, perte de poids, **prise de masse musculaire**, gain de tonicité ou réveil des muscles... Bénéficiez de conseils personnalisés, de cours de sport sur-mesure et d'entraînements adaptés à vos capacités et à vos attentes.

Un suivi sportif adapté à tous

Je suis actif aussi bien auprès des athlètes aguerris qu'auprès des **pratiquants amateurs**. J'aide les athlètes à remplir leurs objectifs grâce à mes connaissances de préparateur physique. J'encadre également les hommes, femmes, enfants et adolescents souhaitant obtenir un coaching sportif. Pour une **remise en forme en douceur**, dans le respect de votre corps !

Vous souhaitez me contacter ?

Joignez-moi par téléphone ou par mail, en utilisant le **formulaire de contact** disponible sur le site. Installé à Buissonville (Rochefort), j'interviens en tant que personal trainer en salle (notamment dans les Basic Fit de Marche-en-Famenne et Dinant) ou à domicile à Ciney, Philippeville et Han-sur-Lesse.



UN COACH SPORTIF

À VOTRE ÉCOUTE

PRÉPARATEUR PHYSIQUE

Vous êtes sportif de haut niveau et vous souhaitez recourir aux services d'un préparateur physique à Buissonville (Rochefort) ou alentours ? Faites appel à Coach sportif TL. Je vous aide à atteindre des objectifs concrets grâce à un suivi sur-mesure.

Faites appel à un préparateur physique pour préparer votre compétition

Améliorez vos performances

Je mets mes connaissances de préparateur physique à disposition des sportifs souhaitant optimiser leurs compétences ou leurs performances. Je travaille notamment avec :

- les athlètes de **haut niveau** ;
- les pratiquants de **course à pied** ;
- les pratiquants du **triathlon**.

Envie d'**atteindre un chrono**, de vous dépasser lors d'une compétition, d'améliorer votre maîtrise corporelle ? Comptez sur moi pour vous fournir des **conseils avisés**, pour établir votre programme personnel et réaliser votre suivi.

Un coach sportif polyvalent

Coach sportif professionnel, je vous accompagne lors de vos entraînements et je réalise votre **plan personnalisé**. Perte de poids, prise de masse, gain de puissance, meilleure tonicité musculaire... Comptez sur moi pour atteindre vos objectifs personnels. Je propose également mes services en coaching sportif aux **sportifs amateurs** ou aux personnes souhaitant s'initier à la pratique sportive.

Bénéficiez de mes compétences

Pour en savoir plus sur mes qualifications et obtenir votre programme personnalisé, contactez-moi. Vous pouvez me téléphoner ou utiliser le **formulaire en ligne** du site. Je vous fais bénéficier de mon suivi de personal trainer à Marche-en-Famenne, Ciney, Dinant, Philippeville et Han-sur-Lesse.

COACHING POUR TOUS

Vous souhaitez recourir à mes services pour un **coaching sportif à Buissonville (Rochefort)** ou environs ? Comptez sur mes compétences quel que soit votre niveau ou votre profil. J'encadre aussi bien les hommes, les femmes, les enfants ou les adolescents. Vous bénéficiez à la fois d'un soutien sans faille et de conseils avisés et professionnels.

Coaching sportif pour tous

Le sport est un allié de la santé et du bien-être. Surtout, il est accessible à tous. Vous souhaitez vous remettre au sport après une longue période d'arrêt ? Vous souhaitez bénéficier de conseils personnalisés pour prévenir les blessures ou optimiser vos entraînements ? Comptez sur moi pour établir un programme adapté à vos capacités et à vos envies.

- mes conseils s'adaptent au cas par cas, en fonction de la personne coachée ;
- j'établis un programme complet individuel pour chaque client ;
- je vous soutiens et vous aide à repousser vos limites sans vous blesser.

Comptez sur un coach sportif à la motivation sans faille pour vous transmettre son enthousiasme !



Vous êtes un sportif confirmé ?

Marathonien, triathlonien, athlète de toute discipline... Vous pratiquez un **sport de haut niveau** et vous souhaitez préparer une **compétition** ? Vous avez besoin d'un préparateur physique capable de créer un programme adapté à vos objectifs ? Comptez sur moi pour un suivi sur-mesure.



Lancez-vous dès maintenant !

N'hésitez plus et prenez contact avec un personal trainer qui saura vous motiver. Je suis disponible pour tout entretien téléphonique. Je réponds également à vos messages envoyés via le **formulaire de contact** du site. Basé à Buissonville (Rochefort), je me déplace à domicile ou en salle à Marche-en-Famenne, Ciney, Dinant, Philippeville et Han-sur-Lesse.

CONTACT



Vous souhaitez bénéficier du savoir-faire d'un **personal trainer** à **Buissonville (Rochefort)** ou environs ? Prenez contact avec moi sans attendre ! Je réalise votre **programme sportif sur-mesure**. Professionnel et compétent, j'encadre aussi bien les sportifs aguerris que les pratiquants amateurs. Je peux me **déplacer chez vous** ou vous rencontrer en **salle** (notamment aux Basic Fit de Marche-en-Famenne et de Dinant).

Pour me contacter, utilisez le **formulaire en ligne du site** ou téléphonez-moi au XXX / XX XX XX. Installé à Buissonville (Rochefort), je suis également actif à Ciney, Philippeville et Han-sur-Lesse.

Coordonnées

123 Anywhere St. Any City,
ST 12345

hello@reallygreatsite.com

(123) 456-7890

**Réservez votre
session gratuite**

