

SPORTCONTACT

L'association LA PAIX SportContact vous accueille pour des séances de coaching sportif adaptées à tous les niveaux.

Un professionnel vous accompagne, au club, à domicile ou sur votre lieu de travail, dans différents types de sessions visant à convenir à tous.

Le travail est basé sur des techniques de sports de combat, des enchaînements pieds/poings, des notions d'attaque et de défense, du travail sur cibles, des élastiques.

Pour plus d'infos sur le club, les horaires, les news, le plan d'accès. rendez-vous sur :

SPORTCONTACT42.FREE.FR

Karim TAGHBALOUT



- Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation populaire et du sport

- Ex international, vainqueur de la coupe du monde de boxe chinoise, Vice Champion du

monde de Kung Fu, Champion de France de Karaté contact, membre de l'équipe de France pendant 6 ans.

ASSOCIATION LA PAIX

29 rue de Solaure
42100 ST ETIENNE
Tél : 09 51 81 40 64
06 25 07 33 57

Mail : sportcontact42@free.fr

TEMOIGNAGES

Le coaching de Karim est un moyen efficace d'apprendre à canaliser les diverses tensions rencontrées dans la vie d'un responsable.

Il permet d'accroître la confiance en soi et de renforcer sa gestion des tensions extérieures.

Philippe Condamin

(Gérant des ets CONDAMIN SERVICES & NIS)

Condamin

" Le coaching s'avère être une source de motivation et de dépassement de soi que nous n'aurions pas retrouvé dans une salle de sport classique.

Les cours particuliers nous permettent de ressentir rapidement les bénéfices du point de vue physique mais aussi pour notre bien être de façon générale."

Véronique et Grégory

Cadres service commercial

" Dans notre catalogue de CCI Formation, nous avons intégré dans notre programmation pour les dirigeants, l'accompagnement sportif.

Aujourd'hui, plusieurs de nos clients et moi-même avons adopté cette formule personnalisée d'exercices sportifs qui permet de s'entretenir, de lâcher prise et de renforcer son mental."

Sylvie Poncet

Directrice de CCI Formation

CCI Formation



RENFORCER VOS QUALITES
PHYSIQUES ET MENTALES
EN SCULPTANT VOTRE CORPS



"SI COMBAT IL Y A
DANS L'UNIVERS MARTIAL,
C'EST BIEN CELUI DE
L'HOMME AVEC LUI MEME"

La maîtrise de soi
passe par l'écoute
de son corps.
Placer
son énergie
interne au
service
du bien-être.

Éveil
musculaire
Assouplir le
corps
et libérer
les tensions

Renforcement
musculaire
Accroître
la force
de manière
équilibrée

Suivant
votre niveau
et vos objectifs,
nous composons
ensemble
le programme
adapté.

SOUPLESSE

PUISSANCE

ENDURANCE



VOTRE COACH SPORTIF S'ADAPTE A TOUS

GESTION DE L'ENERGIE AU TRAVAIL

Garder son sang froid,
même en présence de situations
difficiles. Le coaching en entreprise
aide les professionnels à évacuer
le stress et à gagner
en concentration.
Les séances s'articulent
autour du renforcement
des qualités
managériales, ainsi
que de l'amélioration
des niveaux de santé
et de sécurité.

PILATES

KICKBOXING

SELF DEFENSE

FULL CONTACT

PUNCHING BALL

TRAVAIL SUR CIBLE

Suivant vos envies
les séances mêlent
disciplines
martialles et
exercices de
préparation
physique.

A partir

de 45€

par séance

Tarifs

de groupe

disponibles

sur demande

UNIFIER
SON ESPRIT ET SON CORPS