



VIRGILE
SILLAIRE

ENTRAÎNEUR

FORMATION

*Baccalauréat en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives
(mention Entraînement Sportif)
Certification Fit Mass Coaching School (formation privée)
Carte Professionnel d'éducateur sportif
Ancien commando parachutiste dans l'armée de l'air et de l'espace (France)*

EXPÉRIENCE

*Expérience en cours de groupe (HIIT, circuit training)
Coaching en salle, en ligne et à domicile (2 ans)
Semi-professionnel Football et Football américain
8 années d'expérience en musculation
Course à pied (10km)*

SPÉCIALISATION

*Entraînement privé et en groupe
Remise en forme et perte de poids
Prise de masse musculaire
Rééquilibrage alimentaire
Bonne exécution et correction des mouvements
Périodisation de l'entraînement*

CONTACTEZ VIRGILE :

SUCCURSALE DE LÉVIS
(418) 837-1159

 **MAXI-FORME**
PARTENAIRE DE VOTRE SANTÉ **24H**