



VIRGILE

SILLAIRE

ENTRAÎNEUR & NATUROPATHE

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)*
 - *Séminaire Christian Thibaudeau "Force et Hypertrophie"*
- *Formation Bayesian France, sciences de l'entraînement et de l'alimentation*
 - *Formation sur la diète flexible*
- *Diplôme de naturopathie de l'Institut de formation naturopathique*

EXPÉRIENCE

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

SPÉCIALISATION

- *Prise de masse musculaire et sèche*
- *Recomposition corporelle / Rééquilibrage alimentaire*
- *Apprentissage des bases de l'entraînement et la nutrition*
 - *Mise en place d'une nutrition flexible, retrouver une bonne relation avec son alimentation*

CONTACTEZ VIRGILE :

SUCCESSALE DE LÉVIS
(418) 837-1159

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