

There are no translations available.

Le concept de Lifestyle Training est un processus d'accompagnement du client dans un cadre, comprenant les paramètres liés à l'activité physique comme hygiène de vie, tout en prenant en considération l'entièreté de la personne.

Les Lifestyle Trainers appliquent leur accompagnement aux fins de différents objectifs :

- Aider les clients à adhérer à un programme d'activité physique
- Supporter les clients dans leur motivation afin de rester actifs physiquement
- Aider les clients à entrevoir un changement dans leur hygiène de vie afin d'optimiser les effets de leur pratique de l'activité physique.
- Aider les clients, par le biais d'un choix stratégique d'activités physiques, à améliorer leur « image de soi » et leur bien-être en général.



- Donner du support et de l'accompagnement aux personnes qui, suite à maladie ou blessure, ont des difficultés à adhérer à une vie active.
- Animer et accompagner des groupes de personnes afin de les intéresser à une vie plus active.