



LE BOUSCAT

Christelle de Andrade, coach fitness, forme et bien-être

Elle déborde de tonus. Pas étonnant : Christelle de Andrade est coach sportif. Fitness, forme et bien être sont ses domaines d'intervention. Après avoir vécu en région parisienne et à Bordeaux, elle vient tout juste de s'installer au Bouscat.

Elle s'est lancée dans le sport, partie intégrante de sa vie, par goût. Études littéraires et assistance de direction, ses premiers choix, n'ont pas résisté. « J'ai à cœur de transmettre au plus grand nombre les bienfaits de l'activité physique sportive », confie-t-elle.

Pour sa reconversion, Christelle de Andrade a suivi une formation certifiante au centre de ressources, d'expertise et de performance sportive (Creps) de Talence et a obtenu son diplôme reconnu par l'État et la Fédération française de sports pour tous.

Désormais, elle dispense des cours de fitness, de cardiotraining pour de la remise en forme, perte de poids, et pro-



Christelle de Andrade P.P.

pose du renforcement musculaire, des étirements, de la gym douce pour les seniors. Le tout permettant aussi d'avoir une meilleure estime de soi.

Pour des séances personnalisées, elle intervient à domicile, mais elle donne également des

cours collectifs dans les parcs de la Chêneraie et de l'Ermitage-Compostelle au Bouscat ainsi qu'au Parc bordelais.

Pierre Pech

Informations : 06 67 08 33 52 ; christelle.deandrade@gmail.com