



12 rue Fronval, appt 5
63000 CLERMONT-FERRAND
Née le 05/12/1988

Tel : 06 16 74 98 02

Mail : frederique.vitrey@gmail.com

Site : www.frederiquecoaching.fr

Expériences professionnelles

- **2010 à ce jour Consultante en activité physique à domicile**

Coaching individuel ou en petit groupe. Programme personnalisé en **Pilates, activité cardio, stretching...**

- **2010 à ce jour Consultante ateliers santé aux thermes de Royat**

Séances de **gymnastique adaptée pour senior**, spécificité arthrose, fibromyalgie et arthrite

- **2009 à ce jour Animatrice sportive** - multiples associations de gym santé

Cours collectifs de **gymnastique d'entretien (abdos/fessiers, étirements...)** et de **gymnastique douce/senior**

*

- **2012 à 2015 Animatrice sportive été Sable Show, plage urbaine Clermont-Ferrand**

Cours collectifs en plein air de **Pilates et de gymnastique douce/stretching**

- **2010 à 2013 Coach sportive au Spa source d'équilibre de Châtelguyon**

Cours en petit groupe d'**aquagym et d'aquabike**

- **2010 à 2012 Animatrice baby gym** - association La licorne St Germain Lembron

Séances **d'éveil et motricité** pour les 0/3 ans avec exercices ludiques en musique

- **2009 à 2010 Entraîneur gymnastique rythmique au club CTGYM Toulouse**

Préparation physique et artistique de gymnastes au niveau national

- **2009 Coach sportive au Spa les célestins et thermes les Dômes de Vichy**

Coaching sportif individuel avec suivi personnalisé en Pilates et **aquastretch**

- **2008 à 2009 Coach Forme Lady moving de Toulouse**

Coaching pour femmes avec **circuits training**. Formation en alternance durant la licence pro STAPS.

- **2005 à 2006 Initiatrice fédérale gymnastique rythmique** - club GRSt germain

Cours de **gymnastique niveau loisirs** pour les 6/8 ans

Formations

Diplômes Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

2015 Diplôme d'Etudes Universitaires Scientifiques et Techniques spécialité Activités aquatiques

Qualification de Maitre-Nageur Sauveteur

Université Blaise Pascal de Clermont-Ferrand

2009 Licence professionnelle S.T.A.P.S spécialité Métiers de la forme

Conseil et suivi en activité physique de développement et d'entretien

Université Paul Sabatier de Toulouse

2008 Diplôme d'Etudes Universitaires Générales mention S.T.A.P.S

Délivrant la carte professionnelle d'éducateur sportif N°063-08ED-157

Université Blaise Pascal de Clermont-Ferrand

Diplômes en secourisme

2011 **B.N.S.S.A** : Brevet National de Sécurité de et Sauvetage en milieu Aquatique N°63-10-3855

2011 **P.S.E.1** : Premiers Secours en Equipe de niveau 1

Spécialisation diplômes Pilates

Formations à la méthode PILATES : gymnastique posturale, avec le centre Set Studio de Paris

2013 Pilates Matwork niveau 3, en cours de certification

2012 Pilates Matwork niveau 2

2011 Pilates en cours individualisé (adapter les mouvements au public senior et femme enceinte)

2009 Pilates Matwork (exercices au sol) niveau 1

Formations bien-être et santé

2013 Formation gym senior, Centre Panakeia à Toulouse

2013 Formation alimentation prévention santé, Centre Panakeia à Toulouse

2012 Stage en kinésithérapie sur les chaînes musculaires GDS, Association OS à Dijon

Formation en comptabilité

2014 Stage comptabilité générale, GRETA Clermont-Ferrand

Divers

- 4^e aux championnats de France de Gymnastique Rythmique 2008 – 16 ans de pratique en compétition
- Pratique de loisirs: scrapbooking, footing, Pilates et yoga
- Permis B et véhicule personnel