

Par Grégory Capra

Gregory Capra, PERSONAL TRAINER

SPORTIF ACCOMPLI, GRÉGORY CAPRA NOUS A PARU L'HOMME IDÉAL POUR PRENDRE EN CHARGE LA NOUVELLE RUBRIQUE « FORME ET SANTÉ » QUE NOUS METTONS EN PLACE. POUR CE PREMIER RENDEZ-VOUS, NOUS LUI LAISSONS LE SOIN DE FAIRE LES PRÉSENTATIONS.



Photos Jean-Philippe Raibaud : www.jeanphilipperaubaud.book.fr

Bonjour à vous !

J'espère d'abord que, tout comme moi, vous êtes au top de votre forme en cette rentrée de septembre, requinqués par des vacances qui, je le souhaite, ont été excellentes - festives ou reposantes - selon les goûts de chacun !

Avant de vous expliquer ce qui fera l'objet de nos rendez-vous mensuels, je vais prendre le temps de me présenter en quelques lignes.

Passionné par le sport depuis mon plus jeune âge, j'ai pratiqué une multitude d'activités physiques et sportives aussi bien dans le cadre extrascolaire que scolaire. Mon intérêt pour tous les sports étant sans limite, j'ai souhaité me familiariser avec le plus grand nombre de disciplines liées au sport et j'ai étudié quelques-unes d'entre elles pour les utiliser dans mon futur métier. Ayant le goût d'entraîner et de faire partager ma passion, il est évident que je me suis dirigé vers mon actuelle profession de personal trainer. Je l'exerce maintenant entre Paris et Marseille, ville où je trouve à la fois l'espace nécessaire à mes activités, le soleil et une certaine tranquillité qui me sont indispensables. Je n'ai, pour l'heure, jamais regretté ce choix, ce métier m'apportant de nombreuses satisfactions, dont celle de retrouver les lecteurs de *Sensitif* pour un rendez-vous mensuel.

Dans le cadre de cette nouvelle rubrique « Forme et santé », je détaillerai de nouveaux exercices (illustrés par des photos) afin que vous puissiez les réaliser dans des conditions optimales, pour obtenir des résultats tout en dosant parfaitement les efforts. Sans oublier quelques conseils liés à l'alimentation, toujours primordiale dans le cadre d'un programme de remise en forme... Et pour les sujets qui auront besoin de plus de place pour être approfondis, nous vous donnerons rendez-vous sur www.sensitif.fr.

Rendez-vous le mois prochain !

Photos Jean-Philippe Raibaud : www.jeanphilipperaubaud.book.fr



Crédit Jean-Philippe Raibaud : www.jeanphilipperaubaud.book.fr