



# Biographie

Jennifer Potts

Licenciée en Kinésiologie – Brevet d'Etat

Ma carrière en " Fitness " (mise en forme) a commencé en 1992 lorsque je me suis inscrite à l'Université de Calgary, au programme de Kinésiologie de la Faculté. Kinésiologie est le terme utilisé pour définir l'étude du corps humain, y compris l'anatomie, la physiologie et la biomécanique ainsi que les aspects sociologiques et psychologiques du sport. Je savais tout de suite que cette étude était ma passion et j'ai commencé à mettre en pratique mes qualités de chef en faisant des entraînements de gymnastique et de natation de compétition. En aidant les gens dans leurs buts athlétiques, j'ai été inspirée à amener mes propres capacités physiques au niveau supérieur. Ayant une formation de gymnastique et de course de fond, j'ai choisi le triathlon (natation, vélo et course à pied) comme objectif personnel.

Après avoir obtenu ma licence en 1996, j'ai commencé à travailler comme entraîneur personnel dans les gymnases locaux, et peu après j'ai déménagé à Banff, une station de vacances dans les Rocheuses canadiennes, afin de continuer une carrière de conseil en " Fitness " au Spa de l'Hôtel de Banff Springs. J'étais responsable de la gestion du centre de " Fitness ", proposant des évaluations de " Fitness ", des programmes de perte/prise de poids, des séances d'entraînement personnel, des cours, des excursions à pied et des activités de récréation en groupe aux clients : l'hôtel et aux membres du gymnase. Pendant les trois ans et demi que j'ai passé dans cet environnement pur et stimulant, j'ai développé mon approche unique et équilibrée à l'entraîner personnel, qui incorpore les aspects physiques et mentaux de l'entraînement avec les aspects émotifs et spirituels du mouvement, faisant de l'exercice une expérience amusante et plus harmonieuse.

Depuis 1999, j'ai participé à 3 triathlons " Ironman " (3,8 km de natation, 180 km de vélo et 42 km de course à pied) y compris dans l' " Ironman " du Canada, à Lanzarote (Îles Canaries) et au Championnat du Monde à Hawaï. Ces expériences se sont avérées inestimables pour m'aider à établir un rapport avec le voyage que chacun entreprend lorsqu'il s'efforce d'atteindre son but unique.

Mon expérience la plus récente est en France, faisant de l'entraînement personnel sur la Côte d'Azur. Si cela vous intéresse de me connaître mieux et ce que représente l'entraînement personnel, veuillez contacter :

e-mail

[jenn\\_potts@hotmail.com](mailto:jenn_potts@hotmail.com)

téléphone

06.80.33.26.92