

U S T

Universal Sport Team Thierry Journo

*Votre coach sportif
Au plus près de vos attentes*



*Notre mission : vous accompagner
au bout de vos objectifs*

*Sportifs "en herbes" ou "confirmés"
pour le plaisir ou pour se dépasser
N'hésitez plus, lancez-vous !*

**Entre votre souhait
et la réalité,
il y a UST !**

**Contact : Thierry Journo
06.09.05.04.00**

Nos Programmes

Nous vous proposons des programmes à la carte pour une formation sans contrainte, ni engagement de longue durée.

Des cours collectifs :

Training en groupes restreints
(5 à 6 personnes maximum)

Des cours privés :

(2 à 4 personnes maximum)

Le One to One

Coaching personnalisé

SPECIALE Rentrée 2016-2017 !
COURS DE SPORT (ENFANT ET ADULTE)
AU CENTRE COMMUNAUTAIRE
(programme disponible au centre)
CONTACT Inscriptions et informations
MARYLOR 06.13.37.60.30
Ou par mail : ustjourno@gmail.com

**Vous avez envie de vous
lancer ?**

**Vous souhaitez vous
inscrire ?**

Vous voulez en savoir plus ?

**Dès aujourd'hui, appelez
Thierry Journo
au 06.09.05.04.00.**



Quelle que soit votre attente :

**Bien-être par le sport
Renforcement musculaire
Perte de poids
Préparation physique
ou tout simplement**

**l'envie de vous "prendre en mains"
ou de vous "évader" par le sport,
UST.TJ soutient votre démarche et
vous aide à rester motivés pour
atteindre vos objectifs.**

UST.TJ c'est :

- **Un coach dédié, à votre écoute**
- **Un espace privatisé et convivial
et avant tout, un moyen de se
ressourcer pour le plaisir
et par le sport**

UST.TJ c'est aussi :

**Votre coach sportif à
domicile au service de votre
capital forme.**

**Appeler le 06.09.05.04.00 et
rencontrons-nous.**

*Le coaching sportif privé consiste en un
accompagnement personnalisé afin d'élaborer
un programme sur-mesure.*

*Car au-delà d'une simple amélioration des
performances physiques, il s'intéresse à chaque
personne dans sa globalité.*



Qui sommes-nous ?

Comment est née l'Association UST TJ ?

*Thierry Journo est depuis toujours un passionné de sport. Sa spécialisation dans les arts martiaux (ceinture noire 5ème Dan de Taekwondo) a renforcé sa conviction que **pratiquer un sport au quotidien améliore notre qualité de vie.***

Son tempérament enjoué et l'attention qu'il porte à autrui l'ont logiquement amené à trouver un moyen d'encourager et de favoriser l'accession pour tous à cet aboutissement.

Pour l'aider à réaliser son souhait, il s'entoure d'une équipe qui adhère à son idée : UST.TJ est née !

Le concept UST TJ

Nous vous proposons un accompagnement professionnel et personnalisé au travers d'activités sportives variées.

Dans un espace dédié, en sessions collectives, privées ou individuelles, votre coach sportif vous guide pour vous permettre au fil des séances d'obtenir des résultats concrets et mesurables en accord avec vos attentes.

Ce processus de coaching a pour but de vous aider à approfondir vos connaissances et à améliorer vos performances.

Que proposons-nous ?

Selon vos motivations, votre objectif ou votre nature, vous avez le choix entre :

- Des cours collectifs (5 à 6 personnes) ou privés (2 à 4 personnes) proposant un training sur une activité.
- Des cours individuels (One to One) proposant un accompagnement personnalisé sur une activité, avec l'établissement d'un programme adapté déterminant fréquence et durée.

CONFIANCE EN SOI DEPASSEMENT
DEVELOPPEMENT COMPETENCES PROFESSIONNEL
TRAINING UNIVERSAL SPORT TEAM VISION
FORME SANTE THIERRY JOURNO BIEN-ETRE RESSOURCES
EQUILIBRE SUCCES COACHING BODY BRAIN ENTRAINEMENT
EXPERIENCE EFFORT CHALLENGE

Quelles activités ?

**Taekwondo
Krav maga
Boxe pieds poings
Jiu-Jitsu brésilien
TRX Suspension Training
Renforcement musculaire
Capoera
Lady Boxing
Remise en forme / Pilate
Fitness / Stretching
Cardio Training**

Qui s'occupe de vous ?

Professionnels passionnés de sport, nos coachs sportifs partagent tous les valeurs d'UST TJ.

Ils mettent à votre disposition leur savoir-faire avec sérieux et détermination.

Leur engagement va au-delà d'un entraînement physique maîtrisé. Ils s'impliquent à vos côtés dans une relation humaine centrée sur vos objectifs.

En complément de nos prestations personnalisées, et dans une optique de prévention santé, notre coach "diététique" peut encadrer votre parcours afin d'allier activité physique et qualité de vie.

Nos Valeurs "CLES"

Confiance et Confidentialité : deux valeurs essentielles car le coaching sportif est avant tout une alliance mutuelle.

Lucidité : Votre coach sportif est là pour vous aider à construire des actions réalistes et à vous donner l'impulsion et les moyens pour les mettre en oeuvre.

Echange : Votre coach est avant tout à votre écoute. C'est par le dialogue qu'il pourra vous proposer l'accompagnement le plus adapté à vos attentes et ainsi vous aider à révéler votre personnalité.

Sens de l'Ethique : C'est la notion universelle du respect des valeurs morales dans notre démarche qui est essentiellement centrée sur l'individu. Votre coach vous conseille et vous guide en toute impartialité.