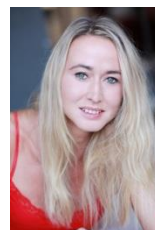




[www.iris-sarg-coach.com](http://www.iris-sarg-coach.com)

**IRIS SARG**

irissarg@yahoo.fr



Je conçois, anime et encadre des activités sportives (**renforcement musculaire, perte de poids, amélioration de la posture et du schéma corporel, respiration, flexibilité, coordination, bien-être physique et mental**) pour des individuels, en cours collectifs, adultes et adolescents, et je m'assure de leur sécurité physique. Je peux inclure des éléments de **Gym douces et de Relaxation** dans l'entraînement. Transmettre le goût de l'effort physique aux pratiquants tout en leur apportant un soutien mental et du bien-être, les aider à atteindre leurs objectifs sportifs tout en dépassant leurs limites ce qui améliore la confiance en soi.

#### **COURSES TAUGHT**

- Renforcement Musculaire (avec ou sans équipement)
- Cardio-dynamique Renforcement Musculaire (cardio-vasculaire, récupération active) + Circuit Training
- Free Style : Step, Low Impact Aérobits (LIA)
- Les Mills : Body Balance, Body Pump, Body Combat and CX Worx
- Sophrologie (relaxation) et Stretching
- Gym Douces : Pilates, Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Gymnastique du dos, Strala Yoga.

#### **EMPLOYMENT**

2009-2022: Personal Trainer & Coach Sportif pour diverses organisations en France incluant :

- **Reebok** : Ambassadrice du "Strala Yoga" & coach pour divers événements sportifs incl. le **Salon Mondial du Body Fitness** (2015-16)
- **Club Med Gym Sports Club** : anime tout groupes d'activités sportives (Culture Physique, Abdos-Fessiers, Cuisses-Abdos-Fessiers, Body Sculpt, Cardio-Training, Stretching...), Strala Yoga et cours Les Mills Concept : **CX Worx, Body Balance, Body Combat, Body Pump** (2007-17) + Personal training sur le plateau de musculation
- **W Hôtels International** : **W Paris Opéra** – Coach pour le Strala Yoga (2015-16)
- **Le Cercle Foch** : Cercle Privé de haut standing, Paris 16e. Cours collectifs et personal training pour particuliers (2010-18)
- **Moving club & Fitness Park Club Group** : séance de sophrologie pour la convention "Moving Académie" (2013)
- **Véolia** : anime divers cours collectifs incl. Body Balance, Renforcement Musculaire, circuit Training, Cardio-Training, Relaxation, Strala Yoga (2010-16)
- Diverses associations & clubs privés e.g. **Stade Charlety, Cercle de Paris** (2010-17)
- **Personal Trainer** : Personal Training à domicile, en extérieur, sur internet (2010-22)
- **Sismo Fitness** : présentation vidéo de l'appareil pour leur site internet, coaching et prise en charge du client sur le "**Salon Mondial Body Fitness**" (2009).

#### **EVENEMENTS SPORTIFS**

### 2014-2018 : J'anime des cours de Strala Yoga pour divers évènements et partenariats sportifs :

- *Models Event* avec **Egeritour, Metropolitan Models Agency** et **Reebok Sports Club**
- *Unexpected Fitness* avec **Reebok** et le **Club Med Gym Sports Club**
- *La Parisienne* avec **Reebok** et la **Mairie de Paris** au **Stade Charlety**
- **Reebok's Brand Event** avec Tara Stiles (créatrice du Strala Yoga) et le Club Med Gym
- *Serendipity* avec **Reebok**
- Le *Salon Mondial du Body Fitness* à Paris avec **Reebok**
- *Strala Yoga Press Class* avec **W Hôtels Worldwide Opéra**, Paris, pour des journalistes et bloggers
- *Les Dimanche Healthy* avec **Tangerine Sport**
- *Femmes en Sport* avec **Zippy Pass** et la **Mairie de Paris**
- **Adidas & Reebok - Séminaire** à Strasbourg
- *Bellevilloise* avec **Zippy Pass** et la chaine TV Sportive **MCS Bien-Etre**.

### **MEDIA**

2013-2022 Je travaille pour différents medias (télévision, magazines, blogs et sites internet) qui me sollicitent pour : animer des cours, pour des conseils sportifs, des présentations et des cours de Strala Yoga ainsi que d'autres concepts sportifs, comment utiliser du matériel sportif au travers de son training, des interviews de mon travail d'Ambassadrice Strala Yoga pour Reebok, articles d'entraînement sportifs et partenariat :

- Coach Sportif dans l'émission *Téléshopping*, **TF1** (avec émissions en direct – France National TV)
- *Body Balance* reportage vidéo pour **Marie Claire Magazine** avec **Zippy Pass**
- *C'est Au Programme* présenté par Sophie Davant et les journalistes Yves Lahiani et Christelle Ballestrero sur **France 2** (reportage vidéo et Direct TV)
- Interviews et articles sportifs pour **Zippy Pass, Capital, Vanity Fair Magazine, Pure Trend, Paris Capitale, Vivre Paris, Télé 7 Jours, Paulette Magazine, Stay Tuned For Food, MyFitnesslesite, Bien etre et Paillettes, Nutreatif**
- Article et Interview en Anglais pour *SFME Magazine*, **WSP Global Group**
- Articles sportifs pour **Santé Magazine**.

### **EDUCATION**

- *Formée + certifiée* en **Strala Yoga** par la créatrice du concept Tara Stiles (Yoga Instructeur à New York et International Reebok Ambassadrice). Nouveau concept de yoga qui a beaucoup de succès dans divers pays
- *Certifiée* par les Trainers Internationaux Arnaud Clot Godard et Vanessa Vassallo en **Body Balance** Les Mills Concept (2013)
- *Formation* sur la **Nutrition** avec Julien Venesson (2013)
- *Certificat* de **sauveteur secouriste** du travail avec Boulabiar Hédi (2013)
- *Formation* « **Abdominaux sans risques** » avec l'inventeur de ce concept Blandine Calais Germain (2013)
- *Certifiée* en **Body Pump** Les Mills Concept avec le Trainer Pierrick Limouzin (2012)
- *Certifiée* en **CX Works** Les Mills Concept avec le Trainer Alexandre Verret (2011)
- *Certifiée* en **Body Balance** Les Mills Concept avec le Trainer Arnaud Clot-Godard. (2011)
- *Certifiée* en **Body Combat** Les Mills Concept avec le Trainer Christophe Besse (2010)

- *Diplômée* d'un **BPJEPS AGFFS** délivré par la **DDJS**, **Brevet professionnel de Coach Sportif** dans les **Activités de la forme & Personal Training**. *Formation longue de 2 ans* à l'**UCPA**, école à Paris avec **Spécialisation en Gym Douces** (Yoga, Pilates, Tai Chi, Qi Gong, Gymnastique du dos, Sophrologie, PNL et Relaxation (2007-09)
- *Certificat* de formation au **Premier Secours** - AFPS (2007)
- *Diplômée* en **Littérature Moderne** avec option théâtre, (1999-2000)
- *Diplômée* d'un **Baccalauréat** en STT Communications (1998).

#### **AUTRES COMPETENCES**

- **Actrice Professionnelle** avec 12 ans de formation à l'*Actors Studio* (Paris) dirigé par le célèbre coach Jack Waltzer et les Cours Florent (1998-2022)
- **Informatique** : Microsoft Office Suite
- **Langues** : Français (langue maternelle), Anglais (courant), Espagnol (scolaire), Hébreu (scolaire).

#### **CENTRES D'INTERÊTS**

Théâtre, cinéma, littérature, écriture, lecture, musique, voyages, photographie, danse, natation, psychologie et spiritualité.