

Anouk NICKEL

Fusion 24
1920 MARTIGNY

☎ 027 722 05 32 ou 079 447 14 29

Mail privé : joncyl@bluewin.ch

Mail professionnel : anouk@coaching-sportif-nutritionnel.ch
www.coaching-sportif-nutritionnel.ch



Née le 31 mars 1970
2 enfants (2000 - 2002)

Expériences professionnelles

- 10 ans en tant qu'**employée de commerce - réception - administration**
- 10 ans en tant que **professeur de fitness**
- 8 ans en tant que **coach sportif et nutritionnel**
- 6 ans en tant que **masseuse, méthode de massage californien, toucher conscient et neuro-musculaire**

Compétences professionnelles

✓ **Domaine administratif**

- 3 ans chez Debio Recherche Pharmaceutique à Martigny, rédactions courriers divers, rapports et procédures spécifiques aux Entreprises Pharmaceutiques, service logistique, service expédition (1997 - 2000)
- 6 ans A l'Office des Poursuites de Martigny, service Commandements de Payer, saisies, guichet, caisse, téléphone (1990 - 1996)
- 3 années d'apprentissage employée de commerce gestion à l'entreprise de Grands Travaux et Génie Civil à St-Maurice (1986-1989) CFC

✓ **Domaine fitness, santé et bien-être**

- 8 ans indépendante personal trainer (coaching sportif et nutritionnel) (2007 à ce jour)
- 5 ans professeur de gym au Fitness Vitamine Martigny BodyPump, BodyBalance, Pilates (2005 à fin 2010)
- 1 année collaboratrice-personal trainer et professeur de pilates sur tapis ainsi que sur machine reformer – cours de vélo yoga au centre wellness 4fit à Sion (2011)
- 4 ans collaboratrice (coaching privé sportif et nutritionnel + massage neuro-musculaires) au MC STUDIO MARTIGNY (2011 à ce jour), ainsi que professeur fitness de ces différents cours cités ci-dessus

Formation fitness Chez FITS, GENEVE

- Certificat Fitness Training Instructor
- Certificat Personal Trainer + nutrition
- Certificat Pilates Matwork I et III selon la méthode Pilates Institute de Londres
- Certificat Bodypump
- Certificat Bodybalance
- Certificat CX Works
- gym douce – chi ball – yoga
- Formations continues en Pilates de 2009 à 2013
- Formation Gravity Group, 2012
- Sophrologie du Sportif , octobre 2014
- Power Yoga, janvier 2015

Formation massage

- Attestation massage toucher conscient 110 h de théorie et de travaux pratiques , massage californien , 2009-2010
- Points trigger, nov. 2012

Formations nutrition et diverses

- Total nutrition, 2008
- Equilibre acido-basique, 2014 et 2015

- Intolérances et allergies alimentaires, 2014 et 2015
- Sport nutrition et compléments alimentaires, 2014 et 2015
- Ménopause, cholestérol et supplémentation, 2014 et 2015
- Hormones et nutrition, février 2015
- La diététique du cerveau, février 2015
- Educateur en posturologie fonctionnelle préventive et réadaptative, science du mouvement humain appliquée au développement de la personne, 2013-2014

Langues

<i>français</i>	langue maternelle
<i>allemand</i>	connaissances scolaires
<i>anglais</i>	bonnes connaissances plusieurs voyages Australie - Asie du Sud Est (1996) Californie (1990)

Loisirs

- | | |
|---|---------------------------|
| - Gardiennage de cabane
(9 ans durant l'été et l'hiver
Au gîte Lui d'Aout
s/Saillon) | - Ski - Peau de phoque |
| - Montagne | - Yoga - gym du bien-être |
| | - Escalade |
| | - Course à pieds |
| | - voyages |