



**ACORPS  
TRAINING**



**MARILYN GRES**

**Personal trainer  
Pilates/Massages**



**06 73 04 43 06**



**marilyngres@yahoo.fr**

## **DIPLÔMES & QUALIFICATIONS**

- 2017 – Massothérapeute certifiée (7 certifications)
- 2017 - BPJEPS AGFF activités forme et force spécialité haltérophilie
- 2020 - Instructeur HBX : TRX - Gun-EX - trigger point - boxe – VIPR - Personal & team training  
-Instructeur Pilates (MAT 1,2, 3)
- 2023 - Sport sur ordonnance – PEPS

## **EXPÉRIENCE**

- Personal trainer depuis 2016
- Instructeur Pilates depuis 2019
- Masseuse depuis 2017 spécialité massage sportif énergétique
- 2019 compétition IFBB - catégorie bikini (1ère dans 2 catégories d'âge + 45 / -35) sélectionnée Arnold classic Europe
- Praticante Karaté et Muay Thai 12 ans / Krav Maga 5 ans

## **SPÉCIALITÉS**

- Postural
- Remise en forme (perte de poids, gain musculaire)
- Proprioception et coordination motrice