

FLORENCE HUYNH

Coach Sportive — Musculation, Force, Mobilité, Souplesse & Pole Dance

Contact : 06 87 80 93 62



floh_coaching



huynh.florence.68@gmail.com

Qui je suis

À 38 ans, je suis avant tout une passionnée du mouvement et du corps, sous toutes ses formes. Mon parcours n'est pas celui d'une coach « classique » : il s'est construit à la croisée du sport de haut niveau, de la scène et de l'art, et c'est cette richesse que j'apporte aujourd'hui à chacun de mes cours.

Sur le plan sportif, je pratique la musculation depuis treize ans et la danse acrobatique depuis dix ans. J'ai eu la chance de me perfectionner lors de stages auprès de certains des meilleurs athlètes du monde en souplesse, en mobilité et en arts du cirque — une formation exigeante qui m'a permis d'affiner ma compréhension du corps, de ses capacités et de ses limites. J'ai également été artiste de scène où je produisais mes spectacles et les incarnés. Professeure de pole dance, deux expériences qui m'ont appris à conjuguer technique, puissance et expression artistique. Ma passion pour la pole dance m'a menée jusqu'à une formation de professeur auprès de Doris Arnold, afin de transmettre à mon tour cette discipline mêlant force, grâce et dépassement de soi.

Mais mon univers ne s'arrête pas au sport : je suis aussi pianiste et artiste peintre. La musique et la peinture nourrissent ma pratique de coach d'une sensibilité particulière au rythme, à la fluidité du geste, à l'esthétique du mouvement et à l'écoute fine de chaque personne que j'accompagne. Je suis aujourd'hui titulaire du CQP Instructeur Fitness (options musculation et cours collectifs), ce qui me permet d'encadrer en toute légitimité une grande diversité de pratiques.

Mes cours chez Génome 4, en présentiel

Chez Génome 4, je propose un accompagnement complet et sur-mesure, en individuel, en Small group :

- Musculation — pour prendre en force, se tonifier ou préparer un objectif physique précis, avec un suivi technique rigoureux issu de mes treize années de pratique.
- Force, Mobilité & Souplesse — un travail en profondeur inspiré des méthodes des athlètes de haut niveau que j'ai côtoyés, pour gagner en amplitude, prévenir les blessures et libérer le mouvement.
- Pole Dance — technique, fluidité et créativité, portées par mon parcours de danseuse-acrobate et d'ancienne enseignante spécialisée.

Le studio Génome 4 m'offre un cadre professionnel, équipé et stimulant, idéal pour progresser dans la durée, profiter d'un vrai suivi de groupe et bénéficier d'une émulation collective qui pousse chacun à se dépasser.

Ce qui me différencie des autres coachs sportifs

Mon approche ne se limite pas à la technique sportive : elle intègre une véritable culture du mouvement, nourrie par le sport de haut niveau, la scène et l'art.

- Une expertise rare qui combine musculation, souplesse, mobilité, arts du cirque et pole dance — peu de coachs cumulent une telle polyvalence.
- Une formation directement auprès des meilleurs athlètes mondiaux en souplesse et mobilité, gage d'un niveau d'exigence et de précision technique élevé.
- Un vécu de scène et d'enseignement artistique qui m'apporte un sens aigu de la posture, de la présentation et de l'expression corporelle.
- Une sensibilité artistique unique — musicienne et peintre — qui se traduit par une approche du mouvement plus fluide, plus esthétique et plus consciente.
- Un accompagnement humain et sur-mesure, à l'écoute des besoins réels de chacun, que ce soit en studio ou à domicile.

C'est cette alliance entre force, souplesse, technique et sensibilité artistique qui fait toute la singularité de mon accompagnement — et qui permet à chaque personne que je coache de progresser dans son corps tout en découvrant une nouvelle relation au mouvement.

GRILLE TARIFAIRE

Cours chez Génome 4 (Vieux-Charmont)

Type de cours	Format	Durée	Tarif / séance	Forfait 4 séances / mois
Coaching individuel - Musculation	1 personne	1h	40 €	160 €
Coaching individuel - Pole Dance	1 personne	1h	40 €	160 €
Coaching individuel - Force / Mobilité / Souplesse	1 personne	1h	40 €	160 €
Small Group - Musculation	2 à 4 pers.	1h	35 € / pers	140 € / pers
Small Group - Force / Mobilité / Souplesse	2 à 4 pers.	1h	35 € / pers	140 € / pers
Force, Souplesse, Mobilité « Bouger sans douleur »	1 personne	2h	40 € / pers	160 €

Forfait calculé sur la base de 4 séances par mois (tarif à la séance × 4), sans engagement de durée.

Offre Coaching – Mésocycle Unique

Prestation	Détails
Programme d'entraînement	100 % personnalisé, adapté aux objectifs, au niveau et à la morphologie / pathologie du client
Durée du mésocycle	4 à 6 semaines
Bilan corporel	Inclus
Prix du mésocycle	50 €
Conseils alimentaires généraux (option)	Recommandations nutritionnelles générales, hors suivi diététique personnalisé
Prix des conseils alimentaires	25 €

Offre Pack

Pack	Détails
Mésocycle seul	50 €
Conseils alimentaires seuls	25 €
Total à l'unité	75 €
Pack Mésocycle + Conseils alimentaires	65 € (soit 10 € d'économie)

Grille Tarifaire selon la Fréquence d'Entraînement

Fréquence d'entraînement	Tarif du mésocycle
2 séances / semaine	50 €
3 séances / semaine (ex : Haut / Bas / Full Body)	50 - 65 €
4 séances / semaine	70 - 75 €

Deux Formats Complémentaires

Format	Détails
Coaching en présentiel (Génome 4)	Séances directement à la salle Génome 4 : correction technique en direct, ajustement des charges en temps réel, présence physique qui rassure et motive (idéal pour les débutants ou ceux qui veulent un accompagnement rapproché)
Suivi à distance (Génome 4)	Le client s'entraîne seul à la salle Génome 4 avec son programme, mais reste suivi à distance : coach joignable tout au long du mésocycle, ajustements rapides si un exercice ne convient pas ou qu'une machine n'est pas disponible