

# Mon stage en salle de sport

Matthew

Je me suis débrouillé tout seul à chercher ce stage de découverte.

Je suis allé dans la salle de sport et j'ai demandé s'ils prenaient des stagiaires. Et là, j'ai demandé s'ils me prendraient ou pas.

J'ai appris qu'il fallait faire les cours et que s'il y avait des personnes qui ne faisaient pas bien les exercices, le coach allait les voir pour leur donner des explications.

J'ai appris à aider les personnes à être bien dans leur corps et avec leur santé.

Il y avait des programmes, comme des tests, qu'il fallait passer. Par exemple faire 20 pompes, des tractions, abdos... tout ça pour améliorer la santé des clients.

J'ai beaucoup appris et ça m'a plu en même temps.

Je trouve qu'il faut être sérieux pour la santé des autres personnes. Et cela me donne envie de continuer dans le même domaine.

