



JESSYCA

NADEAU

ENTRAÎNEUSE

FORMATION

- Formation coach export plateau niveau 1 (2011)
- Formation nicolas Desjardins optimisation et correction des mouvements (2017)
 - Crossfit level 1, Crossfit level 2
- Formation Entraînement Quantum en ligne : l'académie Quantum (programme et périodisation)
 - Massothérapie Niveau 1
- Séminaire Thibarmy: Planification pour l'hypertrophie, la force et la performance

EXPÉRIENCE

- Entraîneuse privée depuis 2011
- Entraîneuse de cours de groupe
- Entraîneuse privée en mouvement fonctionnel (Crossfit)
- Préparateur physique pour tous sports confondus

SPÉCIALISATION

- Optimisation de la force et des mouvements
 - Gain musculaire et perte de poids
 - Conseils et stratégies alimentaires
 - Entraînement spécifique
 - Préparateur physique

CONTACTEZ JESSYCA :

SUCCURSALE DE ST-NICOLAS
(418) 431-4172

 **MAXI-FORME**
PARTENAIRE DE VOTRE SANTÉ **24H**