

# Jean Philippe Ferland

## ENTRAÎNEUR PRIVÉ

### • SPÉCIALITÉS

- Entraînement privé
- Transformation physique
- Perte de poids
- Prise de masse musculaire
- Rééducation et stratégie alimentaire
- Qualité d'exécution et correction des mouvements
- Évaluation, correctif postural & déséquilibre musculaire

### • FORMATION ET CERTIFICATION

BALISTIQUE ADVANCED TRAINING INSTITUTE

- Neurological and physical typing certification

THIBARMY & OPTIMUM ÉDUCATION

- Séminaire Christian Thibaudeau en 4 temps
- Total training camp Thibaudeau & Falstrault

COACH EXPORT

- Musculation niveau 1, 2, 3
- Bio mécanique
- Alimentation sportive niv.1 & niv.2

AAT INSTITUT

- Alimentation avancée
- La cascade hormonale, les somatotypes et l'évaluation client
- Préparation pour athlètes 2.0

ACADÉMIE XPN

- Hanches, chevilles et développement des jambes
- L'épaule et le développement du torse
- Colonne vertébrale et développement du gainage

### • EXPÉRIENCE

- Propriétaire d'un gym privé depuis plus de 2 ans
- Propriétaire d'une boutique de suppléments
- Plus de six années d'expérience dans le domaine de l'entraînement et de l'alimentation
- Préparation d'athlètes culturisme junior et senior pour compétition régionale, provinciale et nationale
- De nombreuses préparations sportives
- Au-delà de 500 suivis complétés et réussis avec des clients soit en perte de poids, prise de masse musculaire et transformation physique

coach.jpferland@gmail.com  
418.456.6559

### • QUELQUES MOTS SUR MOI

De prime abord, je suis un passionné. Grand adepte d'entraînement, je suis tout autant à l'écoute des gens qui me consultent.

Autodidacte de nature, je n'hésite pas à parcourir divers textes portant sur l'entraînement et les sujets connexes. Qui plus est, pour en apprendre davantage, je participe aussi à des formations en continu sur l'entraînement, les méthodes, ainsi que l'alimentation et tout ce qui concerne le corps humain. Par ailleurs, il y a quelques années, je me suis moi même imposé des changements draconiens dans mes habitudes de vie. Ce qui m'amène à croire que mon expérience pourrait grandement vous servir.

Alors je crois être la meilleure personne pour vous comprendre et vous guider à atteindre tous vos objectifs. Fort d'une soif incessante de connaissance, il me fera plaisir de partager mon savoir-faire avec vous tous. Assurément, je saurai comment réveiller et activer chacun des muscles de votre corps et, plus encore, vous donner un goût durable de l'entraînement.



Maxi  Forme  
24H fitness

Partenaire de votre santé!



ENTRAÎNEMENT & NUTRITION