



DEMI

BARON

KINÉSIOLOGUE

QUALIFICATIONS

- Baccalauréat en kinésiologie, concentration activité physique et santé Université Laval 2021
- Membre accréditée de la Fédération des kinésiologues du Québec (FKQ)

FORMATIONS

- Stage à l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec (IUCPQ) (Prévention des maladies cardiaque (PPMC))
- Stage à l'Institut de Réadaptation en Déficience physique de Québec (IRDPO)
 - Formation Taping niveau 1

EXPÉRIENCE

- Athlète participante, Marathon des Deux Rives en 2016/2018
- Plus de 3 ans d'expérience en cours de groupe et semi-privé (Tabata, Circuit, Spinning, etc.)
 - Entraînement en salle 8 années d'expériences
 - Entraînement en vue d'une compétition de fitness

SPÉCIALISATION

- Évaluation de la condition physique
 - Remise en forme
 - Perte de poids
- Prévention des maladies cardiaques
- Prise en charge de troubles musculosquelettiques
 - Planification et périodisation d'entraînement
- Analyse de la biomécanique et de l'optimisation du mouvement
- Adoptions de saines habitudes de vie (alimentation, activité physique, stress, etc.)
 - Entretien motivationnel

CONTACTEZ DEMI :

**SUCCURSALE DE
ST-APOLLINAIRE
(418) 425-4172**

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