



# CHRISTIAN **BETANCOURT**

## **ENTRAÎNEUR**

### **FORMATION**

- IFN : Étudiant en Naturopathie
- Coach expert : Musculation I, musculation II, alimentation I, alimentation II, Biomécanique
- Institut AAT : Nutrition avancé I, cascade hormonal, évaluation clients et somatotypes I
- Kin impact : Gestion de la composition corporelle, science de la perte de poids, sommet de la femme.
- Thibarmy : Neurotyping (évaluation des profils neurologiques)

### **Séminaires :**

- Gros, cut, fort (augmentation de la force, prise de masse musculaire et perte de poids).
- L'art de la science de la planification pour l'hypertrophie, la force et la performance.

### **EXPÉRIENCE**

- Entraîneur depuis plus de 13 ans
- Préparation physique pour tests d'admissions (Policier(e), pompier(e), ambulancier(e), etc.)
- Cours de groupe Bootcamp (Intérieur et extérieur)
- Entraînement à domicile

### **SPÉCIALISATION**

- Amélioration de l'hygiène de vie, des habitudes alimentaires et de la santé en général
- Perte de poids, prise de masse musculaire, augmentation de la force et amélioration des performances
- Amélioration de la posture et la mobilité

**CONTACTEZ CHRISTIAN :**

**SUCCURSALE DE STE-FOY**  
**(418) 653-3331**

