



GUYLAINE **THÉRIAULT**

ENTRAÎNEUSE

FORMATION

- MasterTeacher (Canada) - The Atlas Movement
(Certification Kinesiology of Movement / The New Breeds Athlete)

Mouvements somatiques

Pilates sol et appareils, AMN Neurology Academy, Franklin Methode, Anatomy Trains (Tom Mayers), Technique Alexander, Feldenkrais et Vijnava Yoga.

Entraîneurs et spécialisations

- Steve Atlas (The Atlas Movement),
- Christian Thibaudeau (T-Nation, Thibarmy),
- Charles Poliquin (PICP I, PICP II, PICP III, Biosignature Hormonal Science, PIMPTS Réhabilitation),
 - Ido Portal (Movement Culture),
- Eric Falstreault (maximisation/performance (BodyFit),
 - Mathieu Boulé (Institut IP/Posturologie),
 - Kevin Arsenaault (Mise à niveau/Entraîneur),
 - Manu Molinier (MMA/Optimal Gym),
- Marc Sauvestre (Physic gestion/Coach Export)
 - Master Figure (IDFA, APQ, NPC)

Formation Artistique et Immersion professionnelle

Cirque du Soleil & Cirque Eos, York University, École Supérieure de Danse du Québec, Toronto Dance Theatre, BJM Danse, Grands Ballets Canadiens (Ateliers chorégraphiques), Dance Theatre David Earle, Ultimavez Danse (Belgique) et O'vertgo Danse

EXPÉRIENCE

- Entraîneuse au Maxi-Forme depuis plus de 20 ans
- Enseignante à la Formation Professionnelle de l'École de Danse de Québec au Cégep Ste-Foy (Conditionnement du danseur, Pilates et Danse contemporaine)
- Enseignante au programme Art-Sport-Étude (PALS) de l'École secondaire Pointe-Lévy (Conditionnement du danseur, ateliers spécifiques, et collaboration PCN Physio)
- Instructeur Pilates certifié sol et avec appareils (Merritew, Ann McMillan Pilates, Balance Body) au Centre Pilates Québec.

SPÉCIALISATION

- Préparation physique (conditionnement et mise en forme)
- Musculation (hypertrophie, gains de force, perte de masse adipeuse)
 - Équilibre posturale (prolongement Axial Optimal)
 - Arts du cirque

SUCCURSALE DE LÉVIS
(418) 837-1159

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