



**STÉPHANE
AUBÉ**

ENTRAÎNEUR

Il me fait plaisir d'annoncer mon retour en salle de gym au Maxi-Forme Fitness de Saint-Nicolas. Depuis quelques années, j'ai été absent des gymnases dans le but de collaborer avec des intervenants majeurs de l'éducation dans le fitness, de développer le coaching en ligne et de rendre mes services accessibles à une clientèle internationale.

Revenir chez Maxi-Forme, c'est un retour vers le futur pour moi, puisque c'est ici que j'ai débuté ma carrière il y a 15 ans, et il me fait plaisir d'y poursuivre mon travail et d'y offrir mes services en personne. N'hésitez pas à demander une première rencontre avec moi pour discuter de vos besoins, planifier une stratégie basée sur votre réalité et mettre à profit vos efforts dans l'atteinte de vos objectifs.

Ma vision de votre progression est basée sur une planification en temps réel. Il n'y a pas de recette universelle, vous êtes au centre de la stratégie. Le progrès commence maintenant !

FORMATION

- Certification Coach Expert – Musculation 1 - Superviseur de plateau d'entraînement
- Hormonal Science – Modulation hormonal – Niveau 1
- Poliquin Biosignature Modulation
- PICP – Level 1
- Institut AAT – Profil Neurologique et Biomécanique
- Syner-Go – Synergologie appliquée en coaching sportif Niveau 1 & 2

SPÉCIALISATION

- Transformation physique
- Nutrition
- Perte de gras
- Prise de masse musculaire
- Performance
- Préparation physique / athlétique sportive

EXPÉRIENCE

- 15 ans d'expérience en tant qu'entraîneur et préparateur physique
- Champion poids lourds Bodybuilding Coupe Pro Gym 2009
- 2ième toutes catégories Bodybuilding Coupe pro Gym 2009
- 3ième Classique Physique Division D Coupe Mymy Capes 2017
- Expert conférencier pour la plateforme éducative Xpertise 360
- Plus de 75 athlètes de fitness et powerlifting de niveau régional à international
- Plus d'une centaine de transformation physique

SUCCURSALE DE ST-NICOLAS
(418) 431-4172

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