



**MATHIEU**

# **BAILLARGEON**

## **KINÉSIOLOGUE**

### **QUALIFICATIONS**

- Diplômé en Naturopathie de l'IFN
- Bachelier en Kinésiologie UQAC
- Certifié en Activité Physique UQAC
- Séminaire Balancement hormonal avec Charles.R Poliquin
- Formation Cortisol, le stress et la santé avec Institut AAT
- Formation Cascades Hormonal et l'évaluation client et les somatotypes Niveau 1 avec Institut AAT
- Séminaire 4 sphères du développement athlétique avec Christian Thibaudeau
- Formation de la force et de la performance avec Christian Thibaudeau
- Séminaire Sommet Santé Performance les 10 meilleurs
- Formation hypertrophie et entraînement perte de poids avec le Strength Code avec Éric Falstreault
- Formation Programmation pour l'hypertrophie Niveau 1 avec Quantum Training
- Membre accrédité de la FKQ
- Perte de poids Niveau 1 – Expertise 360
- Gestion du poids, de l'appétit et de l'insuline Niveau 3 - Institut AAT
- Nutrition avancé Niveau 1 - Institut AAT
- Optimiser son cerveau – Institut AAT
- Physiologie digestive Niveau 3 - Institut AAT
- Optimisation du mouvement pour la Préhab et la performance, niveau 1-2 - Mai-Rehabu
- Neurotyping Certification – Thibarmy – Christian Thibaudeau
- Atelier l'entretien motivationnel en kinésiologie - FKQ /Université Laval
- Patron moteur - Institut IP
- Entraîneur 101 – Quantum académie

### **EXPÉRIENCE**

- Entraîneur en salle de musculation depuis 2011
- Entraîneur en Sport collectif depuis 10 ans (soccer,football)
- Stage Avec le RSEQ, évaluation des habiletés motrices chez les jeunes
- Soccer collégial AA et Civil
- Fitness compétition
- Football Collégial AA
- Entraînement en salle depuis 2005

### **SPÉCIALISATIONS**

- Saines habitudes de vie et changement de comportement
- Pertes de poids, Prise de masse musculaire, gain en force musculaire.
- Suivis complet pour une compétition de transformation extrême ou de fitness
- Motivation, encadrement, plan alimentaire.

**\*\*REÇU D'ASSURANCE DISPONIBLE EN NATUROPATHIE ET KINÉSIOLOGIE\*\***

**CONTACTEZ MATHIEU :**  
**ST-APOLLINAIRE (418) 425-4172**

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