

Kinésiologue

QUALIFICATIONS

- BACCALURÉAT 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 PERSONNELLE D'ENTRAÎNEMENT

- 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

SPÉCIALISATIONS

- 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

418-425-4172

demi.baron@hotmail.fr

