

Entraîneuse

FORMATIONS

- FORMATION COACH EXPORT PLATEAU NIVEAU 1 (2011)
- FORMATION NICOLAS DESJARDINS OPTIMISATION ET CORRECTION DES MOUVEMENTS (2017)
CROSSFIT LEVEL 1 CROSSFIT LEVEL 2
- FORMATION ENTRAINEMENT QUANTUM EN LIGNE : L'ACADÉMIE QUANTUM (PROGRAMME ET PÉRIODISATION)

EXPÉRIENCE

- ENTRAINEUSE PRIVÉ DEPUIS 2011
- ENTRAINEUSE DE COURS EN GROUPE
- ENTRAINEUSE PRIVÉ EN MOUVEMENT FONCTIONNEL (CROSSFIT)
- PRÉPARATEUR PHYSIQUE POUR TOUS SPORTS CONFONDUS

SPÉCIALISATIONS

- OPTIMISATION DE LA FORCE
- GAIN MUSCULAIRE
- PERTE DE POIDS
- CONSEILS ET STRATÉGIES ALIMENTAIRE
- ENTRAINEMENT SPÉCIFIQUE
- OPTIMISATION DES MOUVEMENTS
- PRÉPARATEUR PHYSIQUE

(418) 431-4172

SAINT-NICOLAS

