

MATHIEU BAILLARGEON

Kinésologue

QUALIFICATIONS

- 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 FALSTREULT
- FORMATION PROGRAMMATION POUR L'HYPERTROPHIE NIVEAU 1 AVEC QUANTUM TRAINING
- MEMBRE ACCRÉDITÉ DE LA FKQ

EXPÉRIENCE

- ENTRAÎNEUR EN SALLE DE MUSCULATION DEPUIS 2011
- ENTRAÎNEUR EN SPORT COLLECTIF DEPUIS 10 ANS (SOCCER, FOOTBALL)
- STAGE AVEC LE RSEQ, ÉVALUATION DES HABILITÉS MOTRICES CHEZ LES JEUNES

EXPÉRIENCE PERSONNELLE D'ENTRAÎNEMENT

- SOCCER COLLÉGIAL AA ET CIVIL
- FITNESS COMPÉTITION
- FOOTBALL COLLÉGIAL AA
- ENTRAÎNEMENT EN SALLE DEPUIS 2005

SPÉCIALISATION

- 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.
- L'ENCADREMENT PHYSIQUE DE JOUEURS DE FOOTBALL EN SAISON MORTE



Maxi  **Forme**
24H **fitness**

Partenaire de votre santé!

418-425-4172