

NOUVEAU CHEZ SPORT OLYMPE

Service d'entraînement personnalisé

Sport Olympe propose maintenant une planification d'entraînement personnalisée spécifique à chacun. Ainsi, que se soit pour une remise en forme, une perte de poids, l'atteinte d'objectifs de performance précis ou tout simplement pour rehausser votre degré de motivation, le service d'entraînement Sport Olympe est fait pour vous!

Voici ce qui est inclus dans le service d'entraînement personnalisé :

- **Rencontre privée** afin de discuter de vos objectifs, déterminer votre niveau de forme et expliquer les différentes méthodes d'entraînement
- **Programme d'entraînement personnalisé** élaboré selon vos besoins spécifiques
- **Test de puissance aérobique maximale (PAM)** selon vos besoins spécifiques
- **Positionnement** sur votre vélo
- **Approche préventive** contre les blessures privilégiant une progression constante et une variété dans les séances d'entraînement
- **Suivi régulier** tout au long du programme d'entraînement (conseils, explications, références, motivation, nutrition, technique etc.) en personne, par courriel ou par téléphone
- **Rabais de 10%** sur l'achat d'un cardio-fréquencemètre

Tarification

Programme d'entraînement personnalisé sur **4 semaines: 50 \$**

Programme d'entraînement personnalisé sur **8 semaines: 90 \$**

Pour plus de renseignements, contactez Pierre-Luc Blais à la boutique de l'Ancienne-Lorette : 418.871.1351 ou par courriel : plblais74@hotmail.com