



Action Sport Physio  
Santé et mieux-être

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

# PROGRAMME DE PRÉPARATION AU SKI

## METTEZ-VOUS EN FORME EN VUE DE LA NOUVELLE SAISON D'HIVER.

DÈS LE 15 OCTOBRE

Offrez-vous votre meilleure saison de ski à ce jour en entraînant vos qualités physiques grâce à ce programme conçu spécialement par notre kinésiologue.

Un entraînement complet et spécifique à votre sport d'hiver afin de propulser votre performance sur les pistes et plus encore.

### UN PROGRAMME BÂTI SUR MESURE POUR VOUS:

- 4 plans d'entraînement progressifs échelonnés sur 8 semaines
- 2 consultations en kinésiologie incluant une évaluation de la condition physique
- Suivi en kinésiologie mensuel ou bi-mensuel (option)
- Consultation en nutrition (option)
- Optimisation de la récupération en massothérapie (option)

à partir de

# 195\$\*

tx incl.

\*reçus pour assurances disponibles

Prenez rendez-vous dès  
aujourd'hui!

**(450) 227-0778**