

POUR QUI ?

Pour ceux et celles qui pratiquent la course occasionnellement, de façon régulière ou de façon compétitive et qui sont avides de renseignements sur la méthodologie d'entraînement, la progression d'un été en course et la façon de limiter les blessures.

POUR QUOI ?

Pour prévenir des blessures potentielles. Pour progresser de façon sensée son entraînement et pour améliorer sa technique de course

PAR QUI ?

Jonathan Gervais-Hupé,
physiothérapeute
Pratique la course à pied et travaille auprès d'une clientèle sportive.

Christian Camden, Baccalauréat en éducation physique, spécialisation sports d'endurance
Entraîneur chez Cycle Technique
Sa devise est "d'aider tout athlète, peu importe son niveau, à progresser selon son propre potentiel en tenant compte du temps qu'il peut investir à la pratique de son sport favori".

QUAND ?

Mardi le 24 mai 2011
19 h 30 à 21 h 00

OÙ ?

PHYSIOACTIF
3224, avenue Jean-Béraud
bureau 220, Laval

COMBIEN ?

Entrée gratuite, faites bénéficier vos compagnons de course et vos collègues et amis de cette opportunité !

Nombre de places limitées
Réservation requise auprès
de Nicole Asselin 450 688-7497
laval@physioactif.com

Mardi 24 mai 2011 SOIRÉE FORMATION COURSE À PIED

avec Christian Camden
Entraîneur en technique de course



PHYSIOACTIF
PHYSIOTHÉRAPIE SPORTIVE

www.physioactif.com