

Philosophie

L'entraînement musculaire est selon moi la meilleure stratégie pour atteindre vos objectifs. Il stimule votre métabolisme, sculpte votre corps, maintient ou développe votre masse musculaire selon la méthode d'entraînement. Il améliore grandement votre endurance et vos performances sportives. Le cardio à lui seul ne peut vous donner tous ces bienfaits, mais il demeure un élément important dans votre programme d'entraînement.

En fait, le gras ne se perd pas seulement pendant l'entraînement, il est également brûlé pendant la journée par un métabolisme élevé, d'où l'importance de l'accélérer par des entraînements adéquats. Il est toutefois impératif que votre corps soit en état de brûler des gras par un bon équilibre hormonal, une alimentation saine ainsi qu'une hydratation adéquate.

Faites de votre santé une priorité. Confiez-moi la gestion de votre condition physique.



Membre de la Fédération de culture physique amateur du Québec (FCPAQ), certifiée Can-Fit-Pro (FIS, MBS), certifications Coach-Export (musculature et diététique), certifications Pilates et yoga. Championne Physique Québec Testé 2008.

Informez-vous

Pour connaître mes tarifs :

Évaluations

Plis cutanés et pourcentage de gras

Programmes personnalisés

Entraînements privés

Entraînements semi-privés

Cours de groupe

Plans Hormonal-science

Plans alimentaires

Plans d'amaigrissement

Rencontres et suivis

Profitez de mes prix compétitifs et débutez votre transformation physique sans plus tarder : i.vincent@yahoo.ca

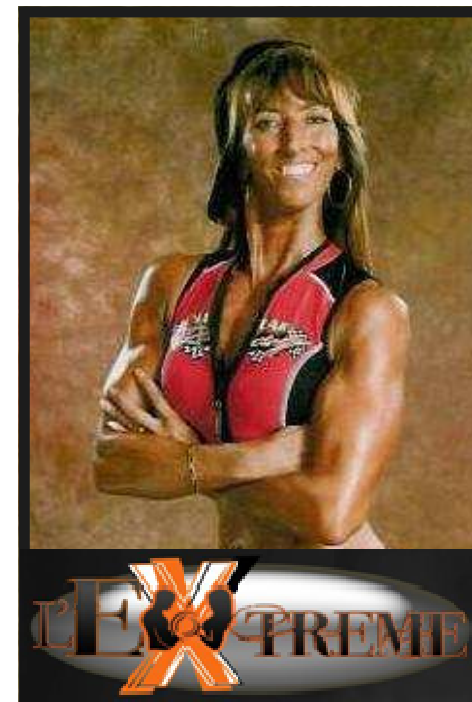
(514) 808-5864



Isabelle Vincent

Entraînement privé

*Soyez actifs, passionnés
et en santé*



(514) 808-5864

i.vincent@yahoo.ca

www.isabellevincentfitness.com

1200, Place Nobel
Boucherville (Québec)
J4B 5L2

*Visez la réussite
Atteignez vos objectifs*

Isabelle Vincent



Mon but: "faire une différence dans la vie des gens qui me confient leur santé, leur condition et apparence physiques"

SERVICES

- Séances d'entraînement privé et semi-privé dynamiques
- Programme d'entraînement adapté aux objectifs visés et selon votre niveau
- Plan d'amaigrissement
- Remise en forme sécuritaire
- Correction de la posture et équilibre musculaire
- Coaching motivant et stimulant
- Plan alimentaire équilibré et suivi
- Préparation de compétition body-fitness
- Cours de pose et chorégraphies body-fitness

ENTRAÎNEMENT

Je conçois vos programmes d'entraînement avec soin en tenant compte de plusieurs facteurs déterminants :

- Vos objectifs
- Votre condition physique
- Votre expérience
- Vos points forts
- Les points à améliorer
- Votre disponibilité

ALIMENTATION

Votre plan alimentaire sera créé en fonction de plusieurs facteurs importants :

- Gain musculaire ou perte de poids
- Votre alimentation actuelle
- Vos besoins en calories en fonction de votre constitution corporelle
- La répartition des protéines, lipides et glucides
- L'état de votre système hormonal
- Le type d'entraînement (force, endurance, hypertrophie, cardio)

LES AVANTAGES DE L'ENTRAÎNEMENT PRIVÉ

- Entraînements intenses
- Séances motivantes
- Programmes cyclés
- Résultats concrets
- Exercices variés
- Meilleure technique d'exécution

Optez pour un mode de vie gagnant et vous verrez qu'il est possible de transformer non seulement votre corps et votre santé, mais également votre esprit.

N'attendez plus! Confiez-moi la gestion de vos entraînements, de votre alimentation et engagez-vous vers le succès.

Isabelle Vincent

i.vincent@yahoo.ca

(514) 808-5864

isabellevincentfitness.com



1200, Place Nobel
Boucherville (Québec)
J4B 5L2