



## Ateliers spécialisés disponibles sur demande

Tous ces ateliers peuvent être offerts en milieu de travail, ou sur demande.  
 (dans votre club de marche, club de course, municipalité, centre de loisirs, etc.)

Pour plus d'informations, communiquez avec nous au **Studio Denise St-Pierre**

L'impact des fréquences cardiaques sur les entraînements (utilisation du cardiofréquence-mètre) Entraînement par intervalles et entraînement en continu <b>Fortement recommandé à TOUS!</b>	Patrick Beauchemin Représentant Polar Denise St-Pierre Entraîneur, coach de vie
Technique de course avec analyse vidéo "Est-ce nécessaire de modifier sa technique!?"	Robert Daigneault Physiothérapeute
Renforcement musculaire - Les essentiels du coureur	Denise St-Pierre Entraîneur, coach de vie
Quoi manger, quoi boire avant/pendant/après le jogging et toute autre activité physique	Amélie Martin Spécialiste en nutrition
Auto massage avec rouleau mousse et étirements (jambes-dos)	Olivier Côté Masso-kinésithérapeute
Auto massage avec rouleau mousse et étirements (bras-cou-dos)	Dominic Soly Masso-kinésithérapeute
Prévention des blessures - (dos - hanches - genoux)	Dany Croteau Physiothérapeute
Prévention des blessures - (chevilles - pieds)	Jean François Rivard Podiatre
Auto massage avec rouleau mousse	Denise St-Pierre Entraîneur, coach de vie
La progression en course Mythes et réalités	Martin Fontaine Entraîneur de course niv3
Mieux comprendre la fatigue et la récupération	Denise St-Pierre Entraîneur, coach de vie