

ENTRAÎNEZ-VOUS AVEC LA CHAMPIONNE DU QUÉBEC !



FABIOLA BOULANGER ENTRAÎNEUR PRIVÉ

« Pour obtenir de vrais
résultats, ce n'est pas tant
le choix des exercices
qui compte...
mais plutôt comment
vous les exécutez! »

Championne Provinciale Toutes Catégories 2009



FABIOLA BOULANGER ENTRAÎNEUR PRIVÉ GYM V.I.P.

393, RUE ST-PAUL
LE GARDEUR (QC)
J5Z 2H9
450.582.5152

460, ROUTE 341
L'ÉPIPHANIE (QC)
J5X4S1
450.588.5151

POUR INFORMATION :
INFO@FABIOLABOULANGER.COM

Comment obtenir des résultats durables?

La mise en forme générale, tout autant que le culturisme, requiert que l'on porte une attention particulière à l'exécution de nos exercices. Sans quoi, non seulement vous n'obtiendrez pas les résultats escomptés, mais vous risqueriez aussi de vous blesser.

De plus, il est capital que votre alimentation et votre supplémentation soient adéquates. Profitez de mes 15 années d'expérience dans le domaine de l'entraînement pour enfin obtenir le niveau de santé et le corps dont vous avez toujours rêvé!



Services offerts :

- Établissement de programmes d'entraînement
-
- Entraînement privé
-
- Programmes spécifiques pour clientèle présentant des restrictions à l'entraînement
-
- Plans alimentaires
-
- Préparation pour compétition

Apprendre davantage pour plus de résultats... et de sécurité!

Tout d'abord, je vous félicite d'avoir choisi l'entraînement pour l'atteinte d'une meilleure santé et d'une meilleure image corporelle globale! Mais vous verrez que s'entraîner n'est pas aussi facile qu'on pourrait le croire...

Au cours des dernières années, j'ai rencontré tellement de gens qui m'ont avoué s'être inscrits dans un gym et n'y être allés que quelques fois. Les raisons? Ils n'ont pas aimé ça, ce n'était pas pour eux... Mais entre vous et moi, comment peut-on apprendre à aimer quelque chose qui nous est inconnu et qui, de plus, est forçant et douloureux?



Visez toujours la qualité et non la quantité

La musculation est un excellent moyen d'améliorer sa force et son endurance musculaire, et de réduire le risque de blessures musculo-squelettiques (lombalgies, tendinites,...). De plus, elle améliore notre posture et tonifie notre corps, de quoi nous garder jeunes et en santé pour longtemps!

Mon rôle est de préparer avec vous un programme d'entraînement adapté à vos besoins, à vos objectifs personnels, et à votre morphologie. Nous fixerons ensemble un but concret et atteignable, et je vous donnerai tous les outils nécessaires pour sa réalisation. Chaque programme est imagé afin de faciliter l'intégration des exercices,

et nos séances d'entraînement vous permettront de bien saisir l'exécution de chaque mouvement. Vous verrez que le maintien d'une bonne forme lors d'un exercice peut grandement en augmenter la difficulté. Ainsi, vous n'aurez pas à utiliser de trop lourdes charges qui risqueraient de vous blesser ou de vous obliger à « tricher »...

S'entraîner peut réellement être une partie de plaisir lorsqu'on sait comment! Donnez-moi la chance de faire équipe avec vous, et vous constaterez rapidement quelle différence cela peut faire dans l'atteinte de vos objectifs!

Plans alimentaires et supplémentation

Il ne s'agit pas d'un service de nutritionniste, mais plutôt d'adapter votre alimentation pour qu'elle réponde à vos besoins réels. Tous les experts s'entendent pour dire que les diètes ne fonctionnent pas à long terme puisqu'elles impliquent une modification complète (mais temporaire) des habitudes alimentaires. Dès le retour à la normale, le corps reprend son ancienne apparence... Il sera davantage intéressant d'améliorer vos habitudes actuelles afin que vos résultats perdurent pour de nombreuses années.

Programmes d'entraînement

Pour les habitués de l'entraînement, il se peut que vous ne souhaitiez que diversifier votre entraînement grâce à un nouveau programme. Nous établirons ensemble votre programme selon votre expérience afin d'atteindre vos objectifs le plus rapidement possible.

Préparation pour une compétition

Le culturisme est une passion qui peut être couronnée lors de divers championnats régionaux et provinciaux. Si vous souhaitez vous lancer un défi, la compétition de culturisme en est un de taille qui demande rigueur, assiduité et dévouement. La préparation pour ce type d'événement se fait plusieurs mois à l'avance, et exige beaucoup de suivi tant au niveau de l'entraînement que de la diète. Votre préparation comprendra aussi la pratique des poses obligatoires, la création d'une routine personnalisée pour la finale et l'accompagnement lors de l'événement.

Programmes spécifiques pour les personnes présentant des restrictions à l'entraînement

L'exercice peut, à l'occasion, avoir été prescrit par un médecin ou un autre spécialiste de la santé. Dans d'autres cas, il s'agira d'un choix personnel pour enrayer des douleurs récurrentes au dos ou aux articulations, ou encore pour perdre du poids afin de

diminuer un risque trop élevé de maladies cardiovasculaires. Si votre entraînement requiert une attention plus particulière, soyez assuré que vous êtes entre bonnes mains!

Qui est Fabiola Boulanger ?

Certifiée entraîneur privé en 2001 par Ataraxia Montréal, j'ai une expérience personnelle de l'entraînement de plus de 15 ans. Je suis diplômée en orthothérapie, ce qui me permet de mieux diriger mes clients lorsque surviennent des problèmes musculaires ou articulaires.

Je poursuis aussi une carrière de culturiste parallèlement à ma carrière d'entraîneur afin de pousser toujours plus loin ma passion pour l'entraînement.

Mon objectif: vous aider à concrétiser les vôtres!