

Un entraînement personnalisé !

Vous avez eu une blessure ? Ça va mieux mais vous n'êtes pas encore en condition pour refaire votre sport ?

Vous êtes en bonne condition physique mais vous désirez vous dépasser encore plus ?

Notre **thérapeute du sport, Gatienne Desrochers,** peut vous aider à atteindre vos objectifs !

- Retourner au badminton
- Battre votre fils au tennis
- Améliorer votre temps au demi-marathon

Des exercices :

- À votre mesure

- Variés, différents des gym
- Fonctionnels, adaptés à vos besoins
- De stabilité, équilibre, force et flexibilité

Venez vous amuser avec notre thérapeute du sport tout en vous remettant en forme !

- Une interaction motivante
- Une progression continue, sécuritaire
- Un plaisir garanti

Pour corriger vos lacunes, améliorer vos points forts et rencontrer vos objectifs personnels, ***un entraînement personnalisé est plus efficace.***

Nicole Bilodeau, pht



www.physiodesrochers.ca

450 653-1880



**CLINIQUE de PHYSIOTHÉRAPIE
NICOLE B.DESROCHERS inc.**

210, rue Principale, **St-Basile-le-Grand, Qc** J3N 1M5