

# Marie-Pier Garneau

## Préparatrice physique



### Formations et expériences

---

BACCALURÉAT EN INTERVENTION SPORTIVE

FORMATION D'ENTRAÎNEUR PERSONNEL

PROGRAMME NATIONAL DE CERTIFICATION DES ENTRAÎNEURS - MULTISPORT

RESPONSABLE ET ENTRAÎNEUSE DU PROGRAMME SPORT-ÉTUDES TAEKWONDO

PRÉPARATION PHYSIQUE D'ATHLÈTES EN SPORTS D'ÉQUIPE ET SPORTS INDIVIDUELS

### Services offerts en présentiel ou virtuel

---

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INDIVIDUEL ET PERSONNALISÉ

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DE GROUPE

SUIVI PERSONNALISÉ D'ATHLÈTES OU D'ÉQUIPES SPORTIVES

ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

CONFÉRENCES ET ATELIERS DE FORMATION POUR ÉLÈVES-ATHLÈTES

PRISE EN CHARGE D'ENTRAÎNEMENT HORS SAISON

TRAVAIL MUSCULAIRE, CARDIOVASCULAIRE, DE FLEXIBILITÉ ET DE MOBILITÉ

### Coordonnées

Marie-Pier Garneau

Cellulaire : (418)997-5444

Courriel : [mariepier.garneau@hotmail.com](mailto:mariepier.garneau@hotmail.com)