

# PHOENIX PILATES

MOUVEMENT · ÉQUILIBRE · BIEN-ÊTRE

---



VOTRE INSTRCTRICE

## Qui est Mélanie Gagnon

---

*Véritable passionnée, adepte de Pilates et de musculation depuis près de 30 ans, globe-trotteuse et profondément soucieuse du bien-être des autres — voilà ce qui me définit.*

J'ai toujours eu un intérêt marqué pour le conditionnement physique et une curiosité naturelle pour l'alimentation — probablement mon côté gourmand !

Pendant longtemps, j'ai fait le yo-yo avec mon poids, testé tous les régimes et les formules magiques qui vendent du rêve. Jusqu'au jour où j'ai enfin compris le rôle et l'impact réel d'une alimentation saine et d'un rythme de vie équilibré.

*« C'est cette prise de conscience qui m'a donné envie d'aider le plus grand nombre de personnes à prendre leur santé en main. »*

J'ai alors entrepris de multiples formations pour élargir mes connaissances et offrir le meilleur accompagnement possible :

## **FORMATIONS & CERTIFICATIONS**

Anatomie / Naturopathie / Pilates / Réadaptation musculaire / Coaching & Alimentation sportive

Instructrice certifiée, je suis continuellement en formation afin d'élargir mon champ de compétences et de rester à l'avant-garde des nouvelles avancées.

J'ai été partenaire d'un grand studio bien établi, où le rendement monétaire était devenu la priorité. J'y ai travaillé sans compter les heures, courant plusieurs contrats et jobs sans jamais vraiment m'arrêter — pendant des années.

À l'aube de la cinquantaine, après une profonde réflexion sur qui je suis et ce qui me tient vraiment à cœur, j'ai décidé de miser sur le bien-être, de me choisir, et de partager cette joie de vivre et ce mode de vie sain avec mes clients. Depuis l'ouverture de Phoenix Pilates, ces clients sont devenus une belle petite communauté où le bonheur et la bienveillance règnent. J'ai enfin trouvé l'équilibre — tel le Phoenix qui renaît de ses cendres.

---

*Avoir la chance de partager cette passion avec les gens  
me comble tout simplement de bonheur.*

---

**Mélanie Gagnon**

Instructrice certifiée | Fondatrice, Phoenix Pilates

---

MELANIE@PHOENIXPILATES.CA • 514-229-4385 • WWW.PHOENIXPILATES.CA