

NOUVELLE

OFFRE:



NOTRE ÉQUIPE

Tous les meilleurs intervenants de la région sont rassemblés pour offrir un programme de préparation estival professionnel à Québec.



David Coulombe



**Charles
Castonguay**



Vincent Simard



PC Labrie



Stefan Fournier

NOS INSTALLATIONS

**Nous sommes situés dans le
Complexe sportif Desjardins au SSF.**

- **LA GLACE**
- **LE WEIGHT ROOM**
- **LE TURF**
- **UN ENDROIT, UN
DÉPLACEMENT!**

**Nous disposons également de
résidences avec cafétéria pour les
joueurs de l'extérieur à - de 1km.**



NOTRE OFFRE

11 semaines

10 cliniques semi-privées

Jusqu'à 29 pratiques avec joueurs

Sessions de glace privées sur demande

Programme personnel prehab-rehab

+ 100h d'entraînement

Muscu, Plio, Agilité, Mobilité, Yoga, Neuro-Métabolique



PÉRIODISATION

MÉSO 1

26 MAI AU 20 JUIN

- Cliniques sur demande
- 1 Mobilité-Yoga / sem
- 4 entraînements / sem
- 2 pratiques / sem*

MÉSO 2

23 JUIN AU 11 JUILLET

- 1 Clinique / sem
- 1 Mobilité-Yoga / sem
- 4 entraînements / sem
- 3 pratiques / sem*

MÉSO 3

13 JUILLET AU 08 AOÛT

- 2 Clinique / sem
- 2 Mobilité-Yoga / sem
- 3 entraînements / sem
- 3 pratiques / sem*

***LES PRATIQUES AVEC JOUEURS SONT OPTIONNELLES ET LE NOMBRE DE PARTICIPATION SERA DÉTERMINÉ AU CAS PAR CAS ENTRE L'ATHLÈTE ET DAVID COULOMBE.**

SEMAINE TYPE

MÉSO 2 ET 3 (HORAIRE À VOIR SELON GROUPE D'ÂGE)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
OFF ICE Lower body Agility conditionning	OFF ICE Upper body Core	MOBILITY, STABILITY, YOGA	OFF ICE Upper body Agility conditionning	OFF ICE Lower body Mobility Stability
PRATIQUE OPTIONNELLE AVEC JOUEURS	PRATIQUE OPTIONNELLE AVEC JOUEURS	ICE CLINIQUE SEMI-PRIVÉE	PRATIQUE OPTIONNELLE AVEC JOUEURS	PRIVATE ICE SESSION ON DEMAND

****HORAIRE À TITRE INDICATIF****

TRAIN LIKE A PRO

BECOME A MACHINE



REGISTER NOW



Instagram



facebook



info@hockey2machine.com

