

DE LA NOUVEAUTÉ

Fidèle à sa volonté d'être le Chef de file de l'entraînement et de la santé par surcroît, l'équipe du Maxi-Forme Fitness vient d'ouvrir sa toute nouvelle «Salle de performance» qui saura certainement plaire aux adeptes de l'entraînement de style «CrossFit». Ainsi, ces derniers pourront utiliser des équipements non conventionnels et faire passer leur entraînement hebdomadaire à un niveau supérieur. Ce type d'entraînement hyper-métabolique est une méthode dont le principe repose sur l'entraînement successif d'exercices fonctionnels et pluri-articulaires différents avec une intensité élevée et un minimum de repos. L'entraînement est un enchaînement d'exercices musculaires et cardiovasculaires mêlant le travail au poids du corps et des charges additionnelles (traction, tirage, soulevé de terre, etc.) provenant de diverses disciplines comme l'haltérophilie, l'athlétisme, la gymnastique et les entraînements de styles «Homme Fort» et «CrossFit».



OBJECTIF ?

En plus de faciliter la perte de poids et la découpe musculaire, le client gagnera dans tous les domaines : la force, la vigueur, l'équilibre, la vitesse, la puissance, la coordination, la résistance, l'agilité, la précision et la flexibilité. En quelque sorte, sa qualité de vie en sera grandement améliorée!

POUR QUI ?

Depuis de nombreuses années, les pompiers, policiers et forces armées ont déjà adopté cette méthode d'entraînement. Aujourd'hui, elle est maintenant adaptée pour toutes personnes, hommes ou femmes, qui désirent améliorer leur qualité de vie tout en ayant une forme physique complète. Pour y arriver, les entraîneurs qualifiés du Maxi-Forme Fitness sauront adapter les charges et les types d'exercices pour que le client puisse réussir son circuit.



DES GENS DE PASSION !

Des réceptionnistes aux superviseurs de plateau, et des instructeurs de cours de groupe, en passant par les entraîneurs et les dirigeants, les employés du Maxi-Forme sont tous passionnés par l'entraînement, ce qui fait la force de son équipe. « Ils transmettent tous leur passion et ont à cœur la santé et l'atteinte des objectifs de leurs clients », affirme Marie-Andrée Paré, directrice de succursales. En plus de leur qualification d'entraîneur, ils sont également spécialisés dans divers domaines tels que l'haltérophilie, la bio-mécanique, la réhabilitation, la danse, le Pilates, les sports de combat, le fitness, le bodybuilding et la nutrition. Une équipe qui se complète à merveille et qui est dévouée pour ses membres. Alliant la remise en forme, la perte de poids, la prise de masse musculaire, la réadaptation physique, la préparation physique pour les pompiers, les policiers et ambulanciers, l'amélioration des performances athlétiques pour différents sports tels que le hockey, le golf, le football, les sports de combat, l'athlétisme, etc., l'équipe d'entraîneurs du Maxi-Forme Fitness est apte à répondre aux exigences et aux besoins de sa clientèle avec brio.



MAXI-FORME FITNESS

Les entraîneurs Emanuel Molinier, Stéphane Aubé, Christian Thibaut et Guylaine Thériault, sont accompagnés de Pierre Doré et Kevin Houde, propriétaires et de Marie-Andrée Paré, directrice de succursales. Absent sur la photo: Dave Roy, Louis-Alexandre Belzile et Mathieu Aubé



LE SUCCÈS D'UNE ÉQUIPE !

Après 18 ans d'existence, le Maxi-Forme Fitness est sans aucun doute devenu le leader en conditionnement physique dans la région. Étant le deuxième plus gros centre de la province avec ses 33 000 pieds carrés de superficie, et de loin le plus complet sur la Rive-Sud de Québec, le centre de Lévis propose maintenant tous les services imaginables pour répondre aux besoins de sa clientèle, quelque soit son âge ou son niveau d'entraînement.



La succursale de Lévis vient d'ailleurs de se refaire une beauté afin de poursuivre sa mission de satisfaire la demande et les besoins de ses clients qui peuvent dorénavant s'entraîner librement 24 heures sur 24 en plus d'assister à plus d'une vingtaine de cours de groupe proposés chaque semaine. Parmi ceux-ci, mentionnons le Group Power, le Group Groove et bientôt le Group Kick qui sont offerts gratuitement aux membres. Une halte-garderie est même disponible gratuitement aux parents le temps de leur entraînement, sans oublier, la salle de cinéma-cardio, les saunas, la salle de « spinning », la boutique de suppléments alimentaires Nutrition Sport Fitness et le salon d'esthétique et de bronzage Dieux et Déeses qui sont aussi installés sous le même toit. Et même s'il s'agit d'un centre mixte, les dames qui le désirent peuvent s'entraîner en toute intimité dans une section réservée aux femmes. À tous ces services, des spécialistes de la santé se joignent aussi à l'équipe. Notons les chiropraticiens: Dr Christian Lincourt, Dr Gilles Beaudoin et les massothérapeutes: Sophie Royer et Normand Lefrançois.

« On devrait s'appeler le complexe multidisciplinaire Maxi-Forme ! », avoue Pierre Doré, copropriétaire qui prouve hors de tout doute que toute la famille peut y trouver son compte. Chez Maxi-Forme Fitness, la variété de services offerts, la qualité et l'innovation sont des priorités pour la direction. Soutenus par une équipe de professionnels, M. Doré et Kevin Houde, copropriétaires, ont en effet comme principal objectif de satisfaire tous les besoins de leur clientèle, par des services d'avant-garde.

SPÉCIAL ETUDIANT 40% RABAIS DE

Sur un abonnement de 4 mois Comprenant un programme personnalisé et 1 heure d'explication en entraînement privé

Valide du 1er juin au 31 juillet 2011 • Étudiants 25 ans et moins. Carte étudiante obligatoire

418.837.1159

LÉVIS, 170, Rte du Président-Kennedy

CHARNY, 9191 boul. du Centre Hospitalier, 418 832-4172