

Stage 100% féminin

TRAINING avec coach diplômé :

- Cyclisme sur route (CLM / route)
- VTT (XCO)
- Préparation cycloportives

OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE :

- Consultation médicale / Test d'effort
- Analyse et optimisation de l'entraînement
- Massages
- Relaxation, sophrologie, yoga...
- Détente : bains nordiques et sauna

CONFERENCES :

- Planification de l'entraînement
- Nutrition
- Etude posturale et optimisation de l'aérodynamisme
- Tests profil de puissance et profil métabolique
- Préparation mentale
- Spécificité de le femme

Devis & Informations

04.74.40.00.54

contact@boostcenter.fr

www.boostcenter.fr