

# PERFORMANCE

En préparation d'épreuves sportives ou à la recherche d'optimisation de vos performances, ces stages sont faits pour vous !

Devis & Informations

04.74.40.00.54

[contact@boostcenter.fr](mailto:contact@boostcenter.fr)

[www.boostcenter.fr](http://www.boostcenter.fr)

## **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 profils de puissance, tests profil métabolique
- Préparation mentale

**BOOST**  
CENTER