

OBTENEZ UN TARIF PRÉFÉRENTIEL **115\$** POUR UNE ÉVALUATION COURSE À PIED\*

PROGRAMME  
**EXCLUSIF**  
COURSE À PIED

**6 ÉTAPES**  
POUR ATTEINDRE  
VOTRE PLEIN POTENTIEL



**PORTRAIT ET OBJECTIFS**

Votre historique santé, vos objectifs et votre entraînement.



**ANALYSE BIOMÉCANIQUE**

Votre biomécanique analysée par un thérapeute expert en course à pied.



**ANALYSE VIDÉO**

Évaluation dynamique de la course avec logiciel d'analyse vidéo selon trois axes.



**PROGRAMME PERSONNALISÉ**

Programme d'exercices spécifiques à la course à pied.



**CONSEILS CHAUSSURES**

Conseils sur le choix et la transition de chaussures



**PROGRÈS ET PERFORMANCE**

Recommandations sur la progression d'entraînement

**DÉVELOPPÉ PAR DES PHYSIOTHÉRAPEUTES EXPERTS EN COURSE À PIED**

\*Valide chez Kinatex Beauport et Kinatex Sainte-Anne.

**KINATEX BEAUPORT**

1352, boul. des Chutes, suite 204  
Québec, G1C 0M5

418 **660-0525**

**KINATEX SAINTE-ANNE**

9745, boul. Sainte-Anne, suite 201  
Sainte-Anne-De-Baupré, GOA 3C0

418 **827-8331**