

ZONE PERFORMANCE

STRATÉGIE | MIEUX-ÊTRE | ÉQUILIBRE

APPRENDRE
À REPOUSSER SES LIMITES



zone-performance.com

Nos services

De la réhabilitation des blessures à l'optimisation de la performance, nous sommes spécialisés dans la satisfaction des besoins des personnes actives et sportives.

- Évaluation de la condition physique et de la santé •
 - Entraînement privé •
 - Cours de groupe •
- Massothérapie sportive •
 - Thérapie du sport •
- Ateliers et conférences •
 - Corporatif •

Notre clientèle

ENFANT ACTIF (4 - 12 ans)

«J'ai besoin de bouger et je veux m'amuser !»

DÉFI SPORTIF (Ados et jeunes adultes)

«Je veux performer dans mon sport favori et éviter de me blesser.»

VIE ACTIVE (Adultes sur le marché du travail et personnes retraités)

«Je veux me sentir bien physiquement et mentalement, et poursuivre mes activités préférées le plus longtemps possible !»



ZONE
PERFORMANCE

zone-performance.com  

418 520-5084 - team@zone-performance.com

2990 Ch Ste-Foy, Local 101, Québec, QC G1X 1P6