

# ZONE PERFORMANCE

STRATÉGIE | MIEUX-ÊTRE | ÉQUILIBRE

APPRENDRE  
À REPOUSSER SES LIMITES



[zone-performance.com](https://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](http://zone-performance.com)  

418 520-5084 - [team@zone-performance.com](mailto:team@zone-performance.com)

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