

PRÉSENTE

SÉMINAIRE DALLYON

Synergie physique et martial, vers une performance humaine et durable

ZONE PERFORMANCE propose un séminaire unique qui combine science du sport et contenu technique du **Taekwon-Do**.

L'objectif : intégrer le développement physique (Dallyon) à votre pratique pour optimiser vos performances, prévenir les blessures et assurer la longévité de votre parcours martial.

Samedi 10 janvier 2026

9 h à 17 h

(Suivi d'un souper social à 19 h)

📍 **Studio Zone Performance**

2990, Ch. Ste-Foy, Suite 101, Québec



Je m'inscris!

25 PLACES SEULEMENT

125,00\$* +tx.

Lunch inclus

*Rég.: 200,00\$

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

zone-performance.com



EN PRIME
AVEC VOTRE INSCRIPTION

Obtenez notre
programme en ligne
Mobilité des hanches
GRATUITEMENT en plus
de bénéficier d'autres
rabais exclusifs.

SÉMINAIRE DALLYON

Contenu de la formation

MODULE 1 - Mouvements de base et formes

- Analyse posturale, alignements, analyse d'erreurs, repères de réussites
- Exercices de stabilité, force et endurance du haut et du bas du corps
- Routine de mobilité des hanches : flexibilité, force, proprioception

MODULE 2 - Combat libre

- Stratégies de défense :
 - Exercices éducatifs pour la vitesse d'exécution et de réaction
 - Travail sur l'agilité et la coordination
 - Exercices de pliométrie
- Stratégies d'attaque :
 - Exercices spécifiques pour la puissance des membres supérieurs et inférieurs
 - Méthodes d'entraînement adaptées

MODULE 3 - Outils de récupération et activation

- Automassage avec balles et rouleaux pour activation musculaire et récupération

**SEBASTIAN
KÜHN**

Spécialiste du mouvement
et de la performance

B.A. en économie du fitness

Directeur général - Trân Fusion

Coach de l'équipe québécoise
de kickboxing WAKO

Compétiteur international avec
l'équipe d'Allemagne (2001-2016)

**GENEVÈVE
DESMARQUIS**

Spécialiste du mouvement
et de la performance

B.Sc. en intervention sportive

Directrice technique - Trân Fusion

Coach de l'équipe canadienne de
Taekwon-Do ITF

Compétitrice internationale avec
l'équipe canadienne (2004-2017)



ZONE
PERFORMANCE

