

# ENTRAÎNEUR

Entraîneur de conditionnement physique qui compte plusieurs années d'expérience à son actif, Mike est spécialiste en perte de poids, développement musculaire, résistance musculaire et entraînement sportif spécialisé. Il a développé une expertise dans plusieurs autres disciplines connexes, dont la pliométrie, qui est basée sur les sauts et la vitesse et qui est essentielle à la pratique de sports comme le basket-ball, le soccer et le volley-ball.

## MIKE HYPPOLITE

Dédié à son travail, Mike se fait toujours un devoir d'aider les étudiants et ses clients à développer une attitude positive tout en appréciant leurs forces et en respectant leurs faiblesses, dans le but d'atteindre leur pleine capacité. Étant lui-même un athlète, Mike est bien placé pour comprendre les difficultés auxquelles font face les gens qui désirent améliorer leur condition physique. Il peut donc les aider à prendre part à des activités physiques de façon sécuritaire.

L'objectif principal de Mike est de promouvoir l'exercice physique, à travers l'établissement de buts réalistes et de bonnes séances de motivation. Cela développera en vous une attitude qui améliorera tous les aspects de votre vie, tout en vous procurant le bien-être par l'accumulation de la force, de la flexibilité et de la capacité.

La devise de Mike est simple: « Écouter, apprendre, appliquer et performer ».

---

+ CONDITIONNEMENT

