



à ATH

Rue des Frères Descamps 17

Professionnels de la santé, coachs certifiés

TESTS avec du matériel de dernière génération

ERGOSPIROMETRIE D'EFFORT

VO2max, seuils, zones lipomax et d'entraînement

Métabolisme de repos

Vitesse ascensionnelle (mesure des lactates)

COACHING individualisé avec suivi hebdomadaire

- pour un **objectif** de course sur route ou trail
- pour une **remise en forme** (suivi course + PPG)
- ateliers de PPG et de PPS

STAGES et EVENEMENTS

Ateliers techniques, séjours de stage, séminaires, ...

Contacts

☎ +32 68 84 15 35

🌐 www.optimumtraining.be

✉ optimum.training@hotmail.com



📱 SCAN ME