



*Zakary Phaneuf*

ENTRAINEUR PERSONNEL CERTIFIÉ  
CONSULTANT PROCTOR GALLAGHER  
FACILITATEUR DE CONSCIENCE CHEZ LES JEUNES

Cellulaire : 819-210-3923

Courriel : zakphaneuf@gmail.com

## Entraînement personnel : Physique & Mental

### Offre de Service



#### Mentale

- Déterminer et établir votre objectif principal
- Facilite la prise de conscience en enseignant la relation entre le corps, la tête et l'esprit.
- Apprendre à influencer notre énergie et nos actions avec nos pensées & plus
- Accountability (accompagnement-support-suivi)
- Développement de la confiance en soi

- Individuel
- Groupe privé



#### Physique

- Évaluation pour déterminer les besoins
- Entraînement Spécifique au besoin du client
- Encadrement pour l'accomplissement de l'objectif
- Développement d'attrait particulier ex: (coordination yeux-main / reflex / équilibre / dextérité / souples / physique / explosion / boxe)

- Groupe de 6
- Groupe de 10

#### Nécessité

- - Journal + stylos
- - Chaussure d'entraînement
- - Bouteille d'eau
- - Éthique de travail / effort



#### Rejoindre le groupe



PROCTOR GALLAGHER  
CONSULTANT

