

Services Salle de musculation Excellence Sport Laval

Découvrez nos services complets de musculation adaptés à tous les niveaux et besoins. Que vous soyez un athlète chevronné, un employé municipal ou tout simplement quelqu'un qui a besoin d'une remise en forme, notre centre offre des options variées pour atteindre vos objectifs de condition physique dans un environnement professionnel et motivant à Laval.



Semi privé – Musculation

L'accès semi-privé à notre salle d'entraînement permet aux utilisateurs de s'exercer en toute autonomie selon leur propre programme. Cette formule flexible offre une liberté totale pour structurer votre séance tout en bénéficiant d'un environnement sécuritaire et stimulant.

Un kinésiologue est présent à des horaires établis pour garantir votre sécurité et répondre à vos questions techniques. Cette option convient parfaitement aux personnes autonomes qui connaissent déjà leurs besoins en matière d'entraînement et qui souhaitent progresser à leur propre rythme.

Ce qui est inclus

- Accès aux installations durant les heures prévues
- Utilisation des équipements de musculation, de mobilité et de cardio
- Présence d'un kinésiologue en surveillance pour assurer la sécurité

Pour qui

Athlètes autonomes, membres actifs, employés de la Ville de Laval, et toute personne souhaitant s'entraîner à son propre rythme.

Options d'Entraînement Encadré



Cours de musculation

Séances de 45-60 minutes en petit groupe sous forme de circuit d'entraînement musculaire et fonctionnel. Supervisées par un kinésiologue, ces séances incluent échauffement, exercices ciblés et récupération, adaptés selon le niveau de chaque participant. Idéal pour tous les niveaux, particulièrement les adultes actifs cherchant à progresser dans un cadre structuré.



Séance privée

Accompagnement individuel d'une heure par un kinésiologue ou préparateur physique. Les objectifs sont définis selon vos besoins spécifiques: retour à l'entraînement, préparation spécifique, réadaptation ou correction technique. Le programme est ajusté en temps réel selon votre progression et votre état du jour. Parfait pour les athlètes, clients en reprise, ou personnes souhaitant un suivi personnalisé.

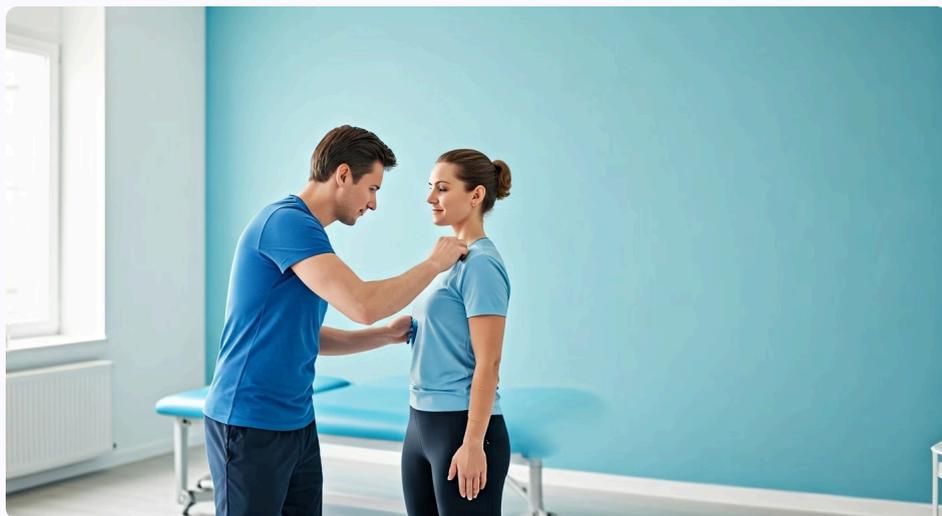
Évaluation de la Condition Physique



Notre service d'évaluation de la condition physique constitue le point de départ idéal pour tout programme d'entraînement efficace. Durant cette session d'une heure avec un kinésologue qualifié, nous réalisons une analyse complète de vos capacités physiques, de votre posture et de votre mobilité.

Ce qui est inclus

- Tests complets de force, mobilité, stabilité, posture et capacité cardiovasculaire adaptés à votre profil
- Rapport personnalisé détaillant vos résultats avec recommandations spécifiques
- Options de suivi ou de construction de programme personnalisé



Cette évaluation s'adresse aux athlètes de tous niveaux, aux débutants comme aux sportifs avancés, aux organisations sportives et aux personnes en phase de retour au sport après une blessure. Les données recueillies permettent de suivre votre progression dans le temps et d'ajuster votre programme pour des résultats optimaux.

