




Parcours en français / French

Friday, August 9

Ses#	Heure de début	Heure de fin	Nom de la session	Type	Sponsor	Présentateur
911	15h30	18h00	RCR A	W/S		Marie-Eve Ricard

Saturday, August 10

Ses#	Heure de début	Heure de fin	Nom de la session	Type	Sponsor	Présentateur
2103	8h15	9h30	Entraînement de la respiration pour la performance et la gestion du stress	L		Paul Gagné
2203	10h00	11h30	Perte de poids: Une approche nutritionnelle	L		Stéphane Aubé
2240	12h00	12h30	Les 3 piliers de l'hypertrophie musculaire et leurs techniques d'entraînement associés	L		Kevin Arsenault
2303	13h00	14h30	Hypertrophie: Dernière tendances, effort-based et volume-based training	L		Christian Thibaudeau
2403	15h00	16h30	Corriger vos déséquilibres musculaires en 5 minutes!	L		Mathieu Boulé