
Valérie Saurette

Entraîneuse et athlète

Athlète en couple aux niveaux national et international pendant 5 saisons, Valérie Saurette a participé aux Championnats Mondiaux en 1999 se classant 13^e. Elle a ensuite entamé une carrière d'entraîneuse à temps plein, poursuivant ainsi sa grande passion pour le sport. Œuvrant sur les scènes nationale et internationale pendant quelques années, elle a amené des couples à la finale des grand prix juniors et aux championnats mondiaux juniors. Elle possède un bagage technique important, ayant eu l'opportunité de travailler comme assistante à Richard Gauthier et Manon Perron pendant plusieurs années. Depuis 2010 Valérie concentre ses activités d'entraîneuse sur le volet de la chorégraphie. Elle travaille avec plusieurs athlètes de différents niveaux et disciplines passant de la catégorie star à compétitive senior.



Nancy Francoeur

Entraîneuse L1 de «cross fit »

J'ai commencé à m'entraîner il y a maintenant 3 ans. Les 2 premières années j'ai fait un peu de tout, entraînements Tabata, jogging, musculation, zumba etc.... Durant ma 2^e année j'ai découvert le Crossfit chez Crossfit Made Of Steel de Drummond!! WOW! Je suis devenue accro...

En septembre 2015, Luc Cyr et Frédérique Cyr ont ouvert le gym Crossfit F&L à Edmundston. C'est à ce moment que j'ai décidé d'aller me certifier pour pouvoir non seulement pratiquer mais aussi enseigner le Crossfit. Depuis 6 mois j'ai ma certification et ça fait 1 an et quelques mois que je pratique le Crossfit et j'en suis passionnée.



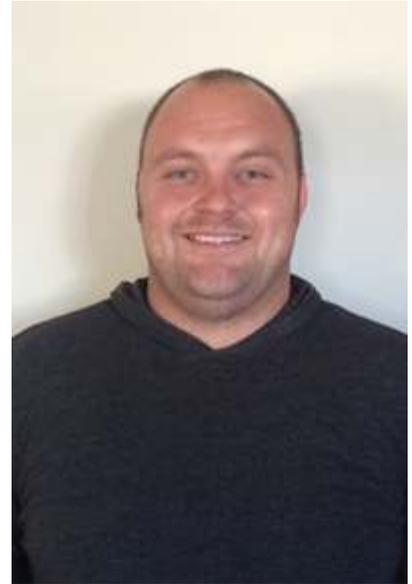
Lee Ouellette

Instructeur de Yoga

Je m'appelle Lee Ouellette et je suis originaire de la région d'Edmundston. Je suis instructeur de Yoga depuis août 2016. J'ai complété un cours de 200 heures de Hatha yoga en Pennsylvanie au États-Unis sous la direction de Yoga Alliance.

Je pratique le Yoga depuis maintenant 3 ans. J'ai découvert cette passion dès ma première participation à une classe. Le Yoga m'a permis de développer un meilleur équilibre de vie. Ça m'a permis également d'améliorer plusieurs aspects sur ma vie sociale, au travail, dans les sports, au niveau interpersonnel et encore plus. Bref, le Yoga est bon pour toutes les sphères de la vie.

Lors du séminaire, je vous enseignerai quelques techniques de respiration qui vous permettront d'améliorer votre performance sportive et quelques postures en lien avec l'ouverture des hanches pour terminer avec une petite session de méditation.



Isabelle Dionne

Enseignante de danse

Isabelle Dionne est propriétaire du Studio Zénith depuis septembre 2010. Son équipe et elle-même offrent des cours de danse Hip Hop, Jazz et Contemporaine à Edmundston et à Grand-Sault. Studio Zénith reçoit fréquemment des danseurs professionnels de renommée afin de perfectionner la technique et les connaissances de ses danseurs et participe également à des compétitions de danse qui ont lieu dans les maritimes et au Québec. On reconnaît les danseurs du Studio Zénith de par leur présence sur scène, expression marquantes et performances hautes en énergie.

