

# Solutions d'entraînement **PERSONNALISÉES** **PERSONALIZED** fitness solutions

Vous pourrez atteindre votre objectif · *All fitness goals are within reach*  
avec · at **FOREVER FIT!**

Pas de frais cachés!  
Pas de déplacement!  
Pas de contrat!

**QUE DES RÉSULTATS!**

No Membership Fees!  
No Travelling Expenses!  
No Contracts!

**JUST RESULTS!**

Dans le **CONFORT** de votre maison  
From the **COMFORT** of your own home

OBTENEZ **GRATUITEMENT** une SESSION D'ENTRAÎNEMENT  
PERSONNELLE et un BALLON D'ENTRAÎNEMENT.

Contactez-nous pour plus d'information. Certaines conditions s'appliquent.

GET one **FREE** PERSONAL TRAINING  
SESSION and a **FREE** BURST RESISTANT BALL.

Contact us for details, conditions apply.

## Gamme des **SERVICES OFFERTS** Some of **OUR SERVICES**

Bilan d'évaluation santé · *Fitness Assessment*

Perte de poids · *Weight/Fat loss*

Tonifier et Sculpter vos muscles · *Toning and Sculpting*

Entraînement pré et post natal · *Pre/Post Natal Training*

Entraînement musculaire et endurance · *Muscular Strength, Size and Endurance*

Conditionnement avancé pour le golf · *Advanced golf conditioning*



Pour plus d'information s.v.p contactez  
*For more information please contact:*

**Brent Weatherhead** NSCA-CPT  
President and Founder  
Golf Biomechanics Specialist

**FOREVER FIT**



**FOREVERFIT™**

Tél. : 514 453.6034

Fax : 514 453.5088

Courriel : [brent@foreverfit.ca](mailto:brent@foreverfit.ca)

[www.FOREVERFIT.ca](http://www.FOREVERFIT.ca)