



## Rencontrez entraîneur Mike!



Mike Gervais s'implique activement dans le secteur de la santé et du conditionnement physique depuis 38 ans. Depuis 16 ans, il œuvre exclusivement dans l'industrie du conditionnement physique à titre d'entraîneur personnel et de course. Depuis la fondation de son entreprise de consultant en bonne forme physique en 2004, il entraîne ses clients à leur domicile, de même que des coureurs et triathlons de tous les niveaux. Il a donné de nombreuses cliniques de course pour des distances allant du 5 km au marathon pour la boutique Running Room de Pointe-Claire, en plus d'avoir tenu le rôle d'entraîneur de course chez Merck Canada dans l'Ouest-de-l'Île de 2016 à

2018. Encore aujourd'hui, il est conférencier invité à divers clubs de course. En outre, Mike enseigne au programme de certification des instructeurs de conditionnement physique du YMCA Ouest-de-l'Île depuis 2008.

En plus de son travail de formateur et d'entraîneur personnel à temps plein, Mike est un adepte de la course et du triathlon. Au fil des ans, il a couru plus de 45 marathons, a complété d'innombrables courses de 10 km et a pris part à un grand nombre de triathlons, y compris un parcours Ironman.

