

COACHING SPORTIF & PREVENTION MUSCULO-SQUELETTIQUE AU CENTRE MEDICAL TOMBU

Envie de :

- Vous sentir mieux dans votre sport ou préparer un défi ?
- Prévenir les douleurs musculo-squelettiques ?
- Vous remettre au sport et vous y préparer ?
- Vous défier, bouger, et surtout vous amuser ?

"Les émotions sont le coeur de l'action" 😊 !

👉 **Ce que nous vous proposons** : un suivi personnalisé par un coach sportif, supervisé par moi-même en tant que kinésithérapeute, au sein d'un cabinet médical.

Qu'allez-vous y faire ?

- 🌟 Travail sensori-moteur
- 🌟 Renforcement musculaire
- 🌟 Gainage & équilibre
- 🌟 Entraînement cardio-respiratoire

Sous quelle forme ?

🍀 Circuits d'exercices en intérieur (suspension, élastiques, swissball, vélo, Bosu, BlazePod...) ou en extérieur.

🍀 Première séance = knowledge coaching encadré par moi-même en tant que kiné : Objectifs du suivi, prévention primaire et secondaire, importance du dosage, apprivoiser ses douleurs, décortiquer certaines croyances, les abdominaux qu'en penser?

Concrètement ?

- 🌐 1h/sem. - Groupe de 5 participants
- 🌐 Groupe WhatsApp pour l'organisation et la communication avec le coach et moi-même pour répondre à vos questions et suivre les événements
- 🌐 En cas d'absence, possibilité de se faire remplacer par un ami
- 🌐 A emporter : essuie, gourde et chaussures d'intérieur !

Engagement par période :

- 2 périodes : Septembre à décembre et janvier à juin.
- 17 € par séance, par personne.
- Paiement en début de chaque période (virement) – inscription validée après paiement.

Lieu : Centre Médical Tombu, Av. Léon Tombu 4, 1200 Bruxelles (Métro Gribaumont).

Plus d'info & inscription : Anne Déome (0479/35 80 40)