



Tu as un défi sportif et tu souhaites t'y préparer ?

- Course (trail, marathon,...)
- Ski Alpin
- Ski de randonnée
- Ou autre objectif sportif ?

👉 Notre équipe de kiné spécialisée en musculo-squelettique t'accompagne dans ta préparation.

AU PROGRAMME

- ✨ Session de présentation du programme & définition des objectifs
- ✨ Session d'évaluation
- ✨ Renforcement musculaire
- ✨ Contrôle sensori-moteur
- ✨ Entraînement cardio-respiratoire

COMMENT ÇA SE PASSE ?

🍀 En intérieur : circuits d'exercices (suspension TRX, élastiques, Swissball, vélo, Bosu, BlazePod...)

🍀 En extérieur : sortie vélo, techniques de course (endurance, fractionné, travail en côtes,...)

CONCRETEMENT

- 🌐 1h/sem. - Groupe de 5 participants
- 🌐 Groupe WhatsApp pour l'organisation, les infos et tes questions
- 🌐 En cas d'absence, tu peux te faire remplacer par un-e ami-e
- 🌐 A emporter : essuie, gourde et chaussures adaptées (intérieur / extérieur)

AGENDA & INFOS

- 3 périodes : Septembre à décembre 2025- Janvier à mars 2026 - Avril à juin 2026
- 20 € par séance, par personne
- Paiement en début de chaque période (virement) – inscription validée après réception du paiement.

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

Plus d'info & inscription : Anne Déome (0479 35 80 50)