

Tu souhaites te préparer pour les 20 km de Bruxelles ?

👉 Notre équipe de kiné spécialisée en musculosquelettique t'accompagne dans ta préparation.

AU PROGRAMME

- 🌟 Session de présentation du programme & définition des objectifs
- 🌟 Session d'évaluation
- 🌟 Entraînement cardio-respiratoire
- 🌟 Gestion de la charge et de l'effort
- 🌟 Renforcement musculaire ciblé
- 🌟 Contrôle sensori-moteur



COMMENT ÇA SE PASSE ?

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

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

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

- De janvier à mai 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)