COACHING SPORTIF PERSONNALISÉ

FORMULE 3 : RÉATHLÉTISATION & RETOUR AU SPORT

RETOUR AU SPORT ET PRÉVENTION DES BLESSURES

- Questionnaire initial
- Bilan mobilité et analyse des **besoins**
- Programme de renforcement **progressif** personnalisé
- Travail de stabilité, mobilité et contrôle moteur
- Suivi **rapproché** (1 séance en présentiel /semaine) et ajustements réguliers
- Bilan hebdomadaire





DOULEURS RÉCURRENTES LIÉES À UN MANQUE DE RENFORCEMENT

- Retour après rupture du LCA
- Renforcement de l'épaule
- Renforcement adapté en cas de lombalgies
- Renforcement spécifique dans le cadre de tendinopathies
- Retour progressif à la course à pied

TARIFS :

1 mois : 109€/mois*

*Une séance en présentiel incluse/mois

pancake & BISCOTO

pancake.et.biscoto

06 13 02 47 30