

## Personal Training

### Sport et performance

- Planification et suivi d'entraînements
- Préparation physique spécifique
- Evaluations de condition physique

### Remise en forme

- Perte de poids
- Remise en forme après une blessure
- Assouplissements

### Post physiothérapie

- Réathlétisation
- Prise en charge dès la fin du traitement de physiothérapie

- Entraînement cardiovasculaire
- Renforcement
- Musculation
- Assouplissement
- Equilibre et proprioception (ex.: slackline)
- Coordination
- Vitesse
- Massages
- Électrostimulation
- Pilates
- Nutrition
- Taping
- Technique trigger
- Taping proprioceptif

➔ Coaching adapté aux objectifs de chacun, sûr et professionnel

➔ A votre domicile, sur votre lieu de travail ou dans la salle de sport du Paramedcenter

Proposé par :

***Irène Bécholey***

Multiple championne suisse de gymnastique artistique

Physiothérapeute diplômée HES

Certificat « performance training » Fitspro

Tarifs :

1 séance (60 minutes) ➔ 120.- (tarifs dégressifs en fonction du nombre de séances)

Groupe possible max. 6 personnes