CENTRE ACTIF+

HIRSLANDEN
CLINIQUE BOIS-CERF

PRÉPARATION AU SKI

VOUS TERMINEZ VOTRE RÉÉDUCATION SUITE À UNE LÉSION LIGAMENTAIRE ET/OU MÉNISCALE DE VOTRE GENOU ?

OU VOUS SOUHAITEZ SIMPLEMENT VOUS (RE)METTRE EN FORME ?

ET VOUS DÉSIREZ RETOURNER SUR LES PISTES ET/OU DANS LA POUDREUSE DANS LES MEILLEURES CONDITIONS ?



Nous vous proposons de participer à notre groupe de préparation pour votre saison de ski du 3 novembre au 22 décembre 2026 pour notre première session et du 12 janvier au 9 mars 2027 pour notre seconde session (pas de cours le 9 février 2027, semaine des Relâches)**.**

OBJECTIFS

- Évaluation et développement des capacités cardiovasculaire et musculaire des membres inférieurs et du tronc (force, endurance, explosivité).
- Travail de souplesse et de mobilité

QUAND / OÙ

- Mardi de 08h00 à 09h00, salle de gym du Centre Actif+.
- Accès libre à notre salle de fitness 15 minutes avant le cours pour un échauffement individuel.

TENUE VESTIMENTAIRE

- Habits et chaussures de gymnastique/baskets pour l'intérieur

TARIFS

- Pack de 8 séances (1 heure par semaine) en groupe de 8 personnes maximum : forfait de CHF 299.00
- 1 séance d'évaluation individuelle de 30 minutes avec notre Docteur en Sciences du sport avant le début du cours (comprise dans le prix)



INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS

Secrétariat du Centre Actif+
T 021 619 62 70
actifplus.boiscerf@hirslanden.ch

HIRSLANDEN LAUSANNE, CLINIQUE BOIS-CERF
CENTRE ACTIF+, AVENUE D'OUCHY 31, CH-1006 LAUSANNE
T 021 619 62 70, ACTIFPLUS.BOIS-CERF@HIRSLANDEN.CH
WWW.HIRSLANDEN.CH

BC-CA-125 V08 10/26 RMS COMMUNICATIONS