

CENTRE ACTIF+



HIRSLANDEN 
CLINIQUE BOIS-CERF

RÉATHLÉTISATION ET RETOUR AU SPORT

VOUS SOUHAITEZ REPRENDRE LE SPORT DE MANIÈRE PROGRESSIVE
ET SÉCURISÉE, EN BÉNÉFICIANT D'UN ENCADREMENT PROFESSIONNEL
POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS ?



**NOUS VOUS PROPOSONS PLUSIEURS
TYPES DE PRISE EN CHARGE AU SEIN
DE NOTRE STRUCTURE LABELISÉE
SWISS OLYMPIC.**

HIRSLANDEN
PART OF THE MEDICLINIC GROUP

OBJECTIFS

- Développement des capacités musculaires en lien avec votre pathologie et orientée vers votre pratique sportive (force, endurance, explosivité)
- Développement des capacités fonctionnelles (schéma moteur et habiletés spécifiques)
- Développement de la confiance en soi
- Accompagnement adapté

COMMENT

Après validation de votre médecin, plusieurs solutions vous sont proposées :

- Un accompagnement en groupe par nos physiothérapeutes (groupe jusqu'à 8 personnes) et sur prescription médicale de physiothérapie.
- Un accompagnement en groupe de 3 personnes maximum avec notre préparateur physique spécialisé en **réathlétisation/retour au sport** (Docteur en Sciences du sport), sans prescription de physiothérapie.
- Un accompagnement individuel de 45 min. ou 1 heure avec notre préparateur physique
- Vous désirez être plus autonome ? Optez alors pour notre pack « Réathlétisation autonome » comprenant 1 séance/bilan de 1 heure avec notre préparateur physique puis d'un programme à réaliser en fonction de vos besoins et objectifs sur 1 mois, 2 mois ou 3 mois. Ce pack ne peut être disponible qu'après validation par notre préparateur physique suite à la séance/bilan.

QUAND/OÙ

Centre Actif+, accès libre à notre salle de rééducation 15 minutes avant le cours pour un échauffement individuel.

TENUE VESTIMENTAIRE

Vêtements et chaussures de sport/baskets pour l'intérieur.

TARIFS

- Groupe de physiothérapie : sur prescription médicale
- Groupe avec notre préparateur physique : CHF 35.00 la séance de 45 min.
- Séance individuelle avec notre préparateur physique : CHF 110.00 la séance de 45 min. et CHF 140.00 la séance de 1 heure
- Pack « Réathlétisation autonome » avec notre préparateur physique : séance bilan de 1 heure à CHF 140.00 + programme établi sur 1 mois CHF 110.00, 2 mois CHF 210.00 ou 3 mois CHF 310.00

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS

HIRSLANDEN LAUSANNE, CLINIQUE BOIS-CERF

Secrétariat du Centre Actif+

Avenue d'Ouchy 31, CH-1006 Lausanne

T 021 619 62 70

actifplus.boiscerf@hirslanden.ch, www.hirslanden.ch