

RÉATHLÉTISATION COURS EN GROUPE

LA RÉATHLÉTISATION EST LA PHASE DE TRANSITION ENTRE LA RÉÉDUCATION ET LA REPRISE DE L'ENTRAÎNEMENT. CETTE PHASE DE RÉATHLÉTISATION, POURTANT PRIMORDIALE TANT POUR LA QUALITÉ DE LA REPRISE DE L'ENTRAÎNEMENT QUE POUR LA PRÉVENTION DES RÉCIDIVES DE BLESSURES, EST SOUVENT SOUS-ESTIMÉE.



OBJECTIFS

La réathlétisation a pour objectif de vous préparer à la reprise de votre activité dans les meilleures conditions en vous permettant de:

- Solliciter à nouveau votre articulation dans le contexte global de votre pratique;
- Récupérer le potentiel physique nécessaire à votre activité;
- Lever l'inhibition physique et psychologique liée à la blessure.

QUAND

- Le mardi de 12h45 à 13h45
ou
- Le jeudi de 07h00 à 08h00

15 minutes d'échauffement individuel et 45 minutes de cours.

PRISE EN CHARGE / ABONNEMENTS

- **Sessions de 8 cours en groupe › Forfait CHF 295.00**
 - Un test d'évaluation avant le 1^{er} cours (30 min) sur rendez-vous
 - Un test d'évaluation après le dernier cours (45 min)
- **Sessions de 8 cours en groupe + accès à la salle › Forfait CHF 350.00**
 - Un test d'évaluation avant le 1^{er} cours (30 min) sur rendez-vous
 - Un test d'évaluation après le dernier cours (45 min)
 - Accès à la salle individuel une fois par semaine
- **1 séance › Forfait CHF 30.00**
- **Coaching individuel 60 min. › Forfait CHF 120.00**

TENUE VESTIMENTAIRE

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

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS

Secrétariat du Centre Actif+, T 021 619 62 70

CENTRE ACTIF+

HIRSLANDEN LAUSANNE, CLINIQUE BOIS-CERF

AVENUE D'OUCHY 31, CH-1006 LAUSANNE

T 021 619 62 70, F 021 619 62 73, CLINIQUE-BOISCERF@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH/LAUSANNE