

STOPPE TES BLESSURES

Multisports

PACK PRÉVENTION DES BLESSURES

Un bilan unique pour connaître tes déficits de souplesse, de proprioception ou de renforcement



Une formation de 2h avec un de nos experts pour te montrer les exercices qui te seront bénéfiques par rapport à tes déficits



Un dossier récapitulatif avec la routine d'exercices à effectuer pour limiter tes blessures



224€



QUE COMPREND TON BILAN ?

- > Tests de renforcement musculaire
- > Tests posturaux
- > Tests de proprioception
- > Tests de souplesse et de mobilité