

WORKSHOP : INITIATION AUX AUTO-MASSAGES

AUTO-MASSAGES

MYOFASCIAUX

Foam roll & balles de tennis :
Comment les utiliser ?



SAMEDI 8 DECEMBRE de 10h à 11h30

**SPORT
QUEST**
VITESSE. FORCE. COORDINATION

Informations :

Quand :

Samedi 8 décembre 2018

De 10h à 11h30

Pour qui :

Ouvert à toutes et tous

Intervenant :

Michaël VINCENT

Préparateur Physique SQ

Functional Movement Systems

BlackRoll Trainer



Les Massages Myofasciaux Autogène (MMA) permettent une action sur les tissus mous et les principaux triggers points.

Présentation des principes fondamentaux et des techniques de base d'auto-massage : Aspects théoriques et applications pratiques pour la santé et la performance sportive.

Activation, Mobilité, Récupération

Pourquoi ? Quand ? et Comment bien utiliser les techniques d'auto-massage avec foam roll et balles de tennis !

Apporte tes outils, nous te montrerons comment t'en servir efficacement !

Informations et inscriptions
au desk de Sport Quest :

info@sportquest.ch

OU

022 320 65 65

Prix Workshop : **30.-**

**SPORT
QUEST**
VITESSE. FORCE. COORDINATION