



TRAINING PROGRAM

NOUVEAU

ANALYSE MOUVEMENTS FONCTIONNELS

190 CHF

inclus:

- > Tests fonctionnels (30')
- > Analyse + programme correctif
- > Démo exercices (30')
- > Coach certifié FMS (Level I+II)



PRÉVENTION ET OPTIMISATION DU FONCTIONNEMENT DU CORPS

L'objectif du Functional Movement Screen (FMS) est d'évaluer la qualité du mouvement dans un but de prévention et d'optimisation du fonctionnement du corps (dans la vie et dans le sport).

- > Identifier les limitations, les asymétries et les déséquilibres au niveau de la mobilité et de la stabilité dynamique du corps.
- > Mettre en place une stratégie corrective adaptée pour corriger les faiblesses et les asymétries du corps afin d'optimiser la biomécanique.

INFOS & INSCRIPTIONS
DESK@SPORTQUEST.CH

T: +41 22 320 65 65
WWW.SPORTQUEST.CH



POUR TOUS
Sportifs & non sportifs



SPORT QUEST
VITESSE. FORCE. COORDINATION