

Mobilité & Mouvements



VENDREDI 31 JANVIER de 18h30 à 20h30

Reprenez le contrôle de votre corps !

La mobilité est l'un des facteurs clés pour optimiser les mouvements et le fonctionnement du corps dans le sport et dans la vie.

Pourquoi ? et Comment ?

Evaluer, entretenir et améliorer sa mobilité de manière simple et efficace !



Présentation des principes fondamentaux de l'approche « joint by joint » (M.Boyle) et applications pratiques pour la santé et la performance sportive.

Exercices de mobilisation, mouvements fonctionnels, stretching adapté, auto-massages, ...

Quand :

- **Workshop** vendredi 31 janvier

De 18h30 à 20h30

- **Test FMS** (optionnel)

Sur RDV (durée 30 min)

Pour qui :

Ouvert à **toutes** et **tous**,

Sportifs et non sportifs

Intervenant :

Michaël VINCENT

Msc S&C / FMS 1&2 / BlackRoll Trainer

Inscriptions :

info@sportquest.ch

OU

022 320 65 65

- Workshop : **50.-**

- Test FMS : **80.-**
(optionnel sur RDV)

