

# PRÉVENIR VOS BLESSURES AUX SPORTS D'HIVER !

Envie de partir aux sports d'hiver sans soucis ?

Le Centre Médical 33 vous offre la possibilité de prévenir vos blessures grâce à une préparation adaptée.

## Pour qui ?

Toute personne non blessée souhaitant partir dans des conditions optimales aux sports d'hiver.

## Comment ?

- Bilans spécifiques évaluant : la mobilité et la souplesse articulaire ; la force musculaire et l'endurance musculaire,
- Tests fonctionnels des genoux, et des chevilles
- Analyse de la biomécanique générale en mouvement.

=> Sur base duquel un traitement adapté sera mis en place.

## Quand ?

Lundi matin, Mercredi, et Vendredi matin, sur rendez-vous,  
Fréquence idéale : 1 séance/sem pendant 2 mois,  
Séance de 30 minutes.



## Combien ?

Prix/séance = 25€

Attention, pas de remboursement mutuel car traitement préventif.

Clément CHANTIER  
Kinésithérapeute  
du sport,

MEDICAL  
33

Av. Henri  
Pauwels, 33  
1200  
Bruxelles

