

PRÉVENTION DES BLESSURES EN COURSE À PIED

Plus de connaissances pour plus de plaisir.



PRÉVENTION DES BLESSURES EN COURSE À PIED

La course à pied est une activité sportive de plus en plus pratiquée et accessible à la population. Afin de pouvoir jouir de la pleine pratique de ce sport, une préparation adéquate est préférable. Que ce soit pour des conseils personnalisés sur le choix d'une chaussure, la technique de course ou la progression d'un programme d'entraînement, nos professionnels spécialisés dans ce domaine sauront vous accompagner, et ce, que vous soyez coureur d'expérience ou débutant. Vos défis seront les nôtres et nous vous aideront à les atteindre.

EFFETS POSITIFS

- + Évaluation spécialisée de la technique de course
- + Prévention et traitement des blessures musculosquelettiques reliées à la course à pied
- + Enseignement d'un programme d'entraînement adapté et personnalisé
- + Conseils sur l'équipement optimal (chaussures, vêtements)
- + Amélioration des performances
- + Atteinte d'objectifs précis

À QUI S'ADRESSE LE SERVICE?

Ce service est offert à notre clientèle sportive désirant bénéficier de conseils spécialisés afin d'améliorer ses performances en course à pied. Comme l'approche est personnalisée, elle est en effet adaptée au niveau de performance et aux objectifs du coureur.

Pour en savoir plus au sujet de ce service consultez notre site web!



Plus d'actions. Plus de solutions.
REEDUCACTIVE.COM
418 833-3939