COACHING
SANTÉ SENIOR

VOTRE PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT

LE BILAN INITIAL

100 €

Évaluation de votre état de santé et de votre condition physique
Analyse de vos habitudes de vie
Entretien motivationnel
Définition de vos objectifs

À l'issue de ce bilan, nous vous proposons un parcours adapté à vos besoins, en fonction de votre situation et de vos objectifs.

SI UNE PATHOLOGIE LIMITE LA REPRISE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Séances de kinésithérapie en accès direct.

8 séances maximum
de kinésithérapie

POUR METTRE EN PLACE VOTRE PROJET D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Reprise de sport en salle
- Activité extérieure
- Club de marche
- Sport senior

Accompagnement personnalisé
50 € la 1/2 heure

Ces accompagnements sont proposés uniquement lorsqu'ils sont utiles à la mise en œuvre de votre projet.

SUIVI SUR 3 MOIS

Pour faire le point, ajuster si nécessaire et soutenir votre motivation.

- 1er suivi : environ 1 mois après le bilan
- 2e suivi : environ 3 mois après le bilan

90 € / heure

Suivi réalisable à distance.

ET AUSSI : NOS ATELIERS

Des ateliers thématiques peuvent être proposés ponctuellement, avec ou sans bilan préalable.

Prévention des chutes • Sarcopénie • Mémoire • Essoufflement • Reprise d'activité physique …

Hélène Simonin | Clémence Caton
MASSEUR-KINÉSITHÉRAPEUTES D.E.