



Vous rêvez de profiter pleinement des pistes sans douleur, sans fatigue, et en toute sécurité ?

Rejoignez notre **programme de pré-école du ski encadré par des kinésithérapeutes**, conçu pour vous préparer physiquement à dévaler les pistes tout en réduisant les risques et les douleurs.



Informations pratiques



Quand ?

Du lundi au vendredi entre 15h et 19h (1 à 2 séances par semaine)



Où ?

Site Ste-Elisabeth, Reva Care Center



Inscriptions

02-614 27 60



Cliniques de l'Europe



@europenhospitals



Cliniques de l'Europe
Europa Ziekenhuizen

Pré-école du ski



Description du programme

Analyse personnalisée

Nos kinésithérapeutes effectuent un bilan complet de votre condition physique, incluant un test musculaire et une évaluation cardio-respiratoire.

Programme adapté

À partir de ces résultats, nous élaborons un entraînement ciblé pour renforcer les jambes, les bras et le tronc. Vous repartez également avec des exercices à faire à domicile.

Ski-Mojo, un allié technologique

Découvrez l'exosquelette Ski-Mojo, qui réduit les douleurs aux genoux, hanches et dos, prolonge votre endurance, absorbe les chocs et diminue le risque de chutes. Discret et efficace, il peut transformer votre expérience de ski !



Ouvert à tout(e)s

- Avec ou sans prescription médicale.
- Idéal pour les skieurs débutants ou occasionnels, les personnes en rééducation ou sujettes à des douleurs articulaires, et celles qui souhaitent améliorer leur condition physique.

Prenez soin de votre santé et maximisez votre plaisir sur les pistes !

Avec le soutien de nos kinésithérapeutes et de nos équipements innovants, profitez de vos vacances de ski en toute sérénité.

