

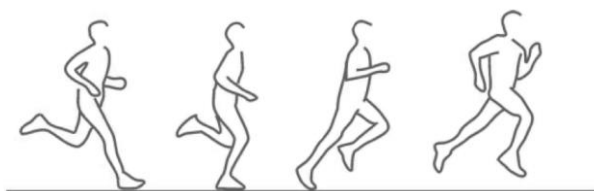


**PHYSIO  
COACH**

**Cours 2022**

## Technique de course à pied: performance et prévention

**Nous sommes tous différents et nous  
courons tous différemment.**



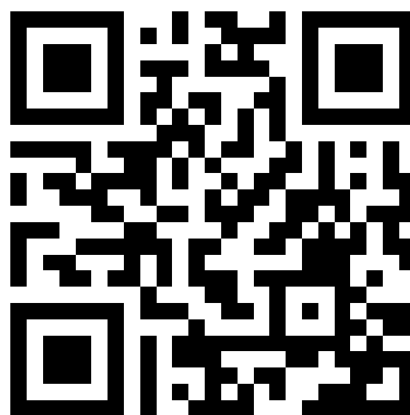
**Chacun sa manière – chacun sa technique**

Conseil individualisé pour chaque participant :

- Apprentissage des différentes foulées
- Vidéo-analyse individualisée avec corrections
- Technique de course à la montée et à la descente
- Conseils d'exercices de renforcement et d'étirement adaptés

Au cabinet de Zénith Physiothérapie  
à Neuchâtel et Cernier

Scannez le code QR  
pour plus d'informations



Votre physiocoach Beat Kurmann  
Plus d'informations et inscription: [www.myphysiocoach.ch](http://www.myphysiocoach.ch)