

AMÉLIORER TA MOBILITÉ

AVEC TON COACH



CYRIL
KEEPCOOL MONTPELLIER

EN 1 SEMAINE

JOUR	CONSEIL	
	TO DO	OK !
LUNDI	<p>NE PAS CONFONDRE MOBILITÉ ET ÉTIREMENT</p> <p>LE CONSEIL DU COACH : L'ÉTIREMENT EST MUSCULAIRE, LA MOBILITÉ EST ARTICULAIRE</p>	<input type="radio"/>
MARDI	<p>UTILISE-LA COMME MÉTHODE D'ÉCHAUFFEMENT</p> <p>LE CONSEIL DU COACH : ELLE T'AIDE À PRÉPARER TES ARTICULATIONS AU MOUVEMENT</p>	<input type="radio"/>
MER.	<p>LA MOBILITÉ EST UTILE AUSSI AU TRAVAIL !</p> <p>LE CONSEIL DU COACH : IL EXISTE DES MOUVEMENTS SPÉCIFIQUES POUR SOULAGER LES DOULEURS LIÉES AU TRAVAIL DE BUREAU</p>	<input type="radio"/>
JEUDI	<p>UTILISE LA MOBILITÉ À CHAQUE SÉANCE</p> <p>LE CONSEIL DU COACH : CELA TE PERMETTRA DE RÉDUIRE LE RISQUE DE BLESSURE</p>	<input type="radio"/>
VEND.	<p>NE TE LIMITE PAS À UNE SEULE ZONE DE TON CORPS</p> <p>LE CONSEIL DU COACH : TU PEUX FAIRE DE LA MOBILITÉ DE LA TÊTE AU PIED !</p>	<input type="radio"/>
SAM.	<p>TRAVAILLE LA COMME UNE QUALITÉ PHYSIQUE</p> <p>LE CONSEIL DU COACH : FAIS-EN RÉGULIÈREMENT POUR PLUS D'EFFICACITÉ</p>	<input type="radio"/>
DIM.	<p>UTILISE-LA COMME OUTIL DE RÉCUPÉRATION</p> <p>LE CONSEIL DU COACH : FAIS DES MOUVEMENTS LENTS SUR UNE DURÉE DE 1MN</p>	<input type="radio"/>

AVEC TOUS CES CONSEILS, TU
AMÉLIORERAS TA MOBILITÉ ET TES
PERFORMANCES SUR LE LONG TERME !