

# TG

## Thérapie de groupe

Votre médecin vous a prescrit de la thérapie de groupe pour un des motifs suivants :

- Maladies chroniques
- Douleurs chroniques
- Pré et/ou post partum
- Déconditionnement et/ou troubles de l'équilibre

### **Avec cette prescription vous disposez:**

- De 9 séances de thérapie de groupe et d'un programme d'entraînement
- Dont 2 séances bilan lors votre première prescription
- D'une prescription renouvelable 3 fois

### **Contenu de vos séances :**

Séance 1 : Bilan sport santé (choix des tests en fonction des objectifs et besoins)

- Tests de forces isocinétiques
- Tests de flexibilité
- Tests cardio-respiratoire
- Analyse de déséquilibres musculaires
- Mise en place d'un programme d'entraînement (personnalisé, simple, ludique et sécuritaire)

Séance 2 à 9 ou plus si renouvellement:

Séances en groupe :

- Pilates santé du dos
- Reconditionnement global
- Stretching / mobilité/ relaxation
- Pré et post partum
- Gym sénior /prévention des chutes

Nous vous rappelons qu'il s'agit d'une thérapie médicale, de ce fait la prise de rendez-vous est obligatoire. En cas d'empêchement, merci de nous prévenir 24 heures à l'avance au 022 552 33 83 pour éviter toute facturation.