

## Les Bilans



La première séance dure environ une heure, cette séance permet au professeur d'évaluer vos capacités physiques par l'intermédiaire de tests physiques (Tinetti, test de marche, d'équilibre, de souplesse, etc...)

Ce bilan personnalisé permet d'apprécier vos capacités et de définir ensemble vos objectifs

### **Déroulement de la première séance :**

- Prise de contact et questionnaire sur votre passé physique, votre motivation ...
- Tests d'évaluation initiale de vos capacités physiques
- Explication du contenu du programme et des effets bénéfiques
- Initiation à quelques exercices en lien avec vos objectifs

Cette première séance permet de se faire une idée de ce qui vous attend !

Par la suite, d'autres bilans seront réalisés; à mi-parcours puis à la fin de la prise en charge recommandée par votre médecin .

Ils permettront de constater l'évolution de vos capacités .