



**REPRENDRE CONFIANCE
DANS SON CORPS
ET SES CAPACITÉS**

RA
REATHLETICS

**NE PAS AVOIR
PEUR DE LA
BLESSURE**

**RETROUVER
FORCE, VITESSE
ET EXPLOSIVITÉ**

NOUS AIDONS LES **SPORTIFS** DE TOUS NIVEAUX
À REVENIR PLUS FORTS APRÈS LEUR **BLESSURE**
→ SUIVI AVEC BILANS DE CONDITION PHYSIQUE **OFFERT**

Suivi Hybride

Retour au Sport après Blessure

3 MOIS

CHF **590**
par mois

Bilans Retour au Sport OFFERT 3X

Séance de Personal Training 1X/SEMAINE

Séances à distance ILLIMITÉ

Feed-back en tout temps ILLIMITÉ

Adaptation hebdomadaire

Contact avec votre physio / médecin

SATISFAIT OU REMBOURSÉ
après 1^{er} Bilan



Après un **bilan** sur vos capacités physiques, votre blessure et votre sport, nous mettons en place un plan d'action afin de permettre un **retour au sport** optimal. Nous adapterons continuellement le programme en fonction de votre **progression** pour préparer votre corps aux exigences de votre sport / compétition. Vous en sortirez plus fort.e et confiant.e.



Nicklas Ellegaard

Passionné sports outdoor et collectifs
Master Entraînement et Performance, Université de Lausanne
Expérience dans Centres Médico-Sportifs Swiss Olympic ainsi qu'avec sportifs de tous horizons (reprise activité physique au niveau international)

reathletics_ch

ReAthletics

reathletics

077 533 19 94

www.reathletics.ch

41 rue Eugène-Marziano

1227 Les Acacias

qualitop

Certifié Qualitop
Remboursé en partie par votre assurance complémentaire

NOUS AIDONS LES **SPORTIFS**
À REVENIR PLUS FORTS
APRÈS LEUR **BLESSURE**



ReAthletics

3 MOIS

Retour au Sport
Après blessure

CHF

590
par mois

Suivi Hybride en salle / à distance
Bilans de condition physique **offerts**
Séances à distance **illimitées**

Après un **bilan** sur vos capacités physiques, votre blessure et votre sport, nous mettons en place un plan d'action afin de permettre un **retour au sport** optimal. Nous adapterons continuellement le programme en fonction de votre **progression** pour préparer votre corps aux exigences de votre sport / compétition. Vous en sortirez plus fort.e et confiant.e.

Suivi Hybride

Retour au Sport après Blessure

3 MOIS

CHF **590**
par mois

Bilans Retour au Sport **OFFERT 3X**

Séance de Personal Training **1X/SEMAINE**

Séances à distance **ILLIMITÉ**

Feed-back en tout temps **ILLIMITÉ**

Adaptation hebdomadaire

Contact avec votre physio / médecin

SATISFAIT OU REMBOURSÉ
après 1^{er} Bilan



Yoan, Hockeyeur

J'ai contacté Nicklas pour une préparation physique adaptée à mon sport. Avec des antécédents de blessures, j'avais besoin d'un programme individuel pour renforcer mes points forts et améliorer mes faiblesses suite à plusieurs blessures. Cette démarche a boosté mon cardio, mon explosivité et ma force musculaire, améliorant ainsi mes performances sur la glace.



Justin, Basketteur

J'ai contacté Nick pour améliorer mes performances physiques pour ma 6^{ème} saison pro de basket. Il a perfectionné mes bases en musculation, m'a enseigné de nouvelles méthodes. Cet été, mes performances au squat, deadlift, bench, etc. ont considérablement augmenté. Nick s'est adapté à ma fatigue et aux soucis physiques rencontrés.

LE COACH



Nicklas Ellegaard

Passionné sports outdoor et collectifs
Master Entraînement et Performance,
Université de Lausanne
Expérience dans Centres Médico-Sportifs
Swiss Olympic ainsi qu'avec sportifs de
tous horizons (reprise activité physique
au niveau international)

qualitop

Certifié Qualitop
Remboursé en partie
par votre assurance
complémentaire

077 533 19 94

www.reathletics.ch

41 rue Eugène-Marziano

1227 Les Acacias

[reathletics_ch](https://www.instagram.com/reathletics_ch)

[ReAthletics](https://www.facebook.com/ReAthletics)

[reathletics](https://www.linkedin.com/company/reathletics)

NOUS AIDONS LES SPORTIFS
À REVENIR PLUS FORTS
APRÈS LEUR BLESSURE

ReAthletics

3 MOIS

Suivi Hybride

Retour au Sport après Blessure
Bilans de condition physique **offert**
Séances à distance **illimitées**

CHF **590**
par mois

NOUS AIDONS LES SPORTIFS
À REVENIR PLUS FORTS
APRÈS LEUR BLESSURE

ReAthletics

3 MOIS

Suivi Hybride

Retour au Sport après Blessure
Bilans de condition physique **offert**
Séances à distance **illimitées**

CHF **590**
par mois