KSO
Kiné - Sport - Ostéo

PLANIFICATION PERSONNALISÉE

Course à Pied • Trail • Triathlon

Atteignez vos objectifs avec un suivi d'expert

Kinésithérapeute spécialisé en troubles musculo-squelettiques et expert en optimisation de la performance sportive

Planification sur mesure

Programme adapté à votre niveau, vos disponibilités et vos objectifs

Prévention blessures

Expertise kiné pour courir durablement et sans douleur

Optimisation performance

Stratégies d'entraînement basées sur les dernières données scientifiques

Suivi individualisé

Accompagnement régulier et ajustements en temps réel

Pour tous les profils et objectifs

Débutants | Confirmés | Finisher | Performance | Retour post-blessure

Prêt à franchir un cap ?

Que votre objectif soit de terminer votre premier 10km ou d'améliorer votre chrono sur marathon, bénéficiez d'un accompagnement professionnel alliant expertise médicale et coaching sportif.

06.88.26.51.30

www.kso-rouen.fr