Sénior

MS COACHING propose un entrainement personnalisé pour les seniors qui souhaitent retrouver ou conserver une autonomie dans leur vie quotidienne.

La fonte musculaire, la raideur articulaire ou une diminution de la perception de l'équilibre est une conséquence du vieillissement. Une activité sportive adapté peut limiter ces phénomènes, en basant son travail sur votre équilibre, votre coordination et en renforçant votre musculature. A votre rythme votre coach est la pour vous soutenir.