

• **Stephanie Monney-Christen**

- **Professeur de RMS (renforcement musculaire , souplesse) en alternance avec B. Roman**
- 2008 : Bachelor en physiothérapie
2008-2016 : Diverses formation en thérapie manuelle (de type ostéo) 2016 : Formatrice Pilates selon la méthode APPI (Australie)
2020 : Diplôme en kinésithérapie du Sport (Nice)
2021 : Diplôme universitaire en préparation physique (Université de Dijon)

Objectifs du cours

- - Améliorer la stabilité par le travail des muscles profonds
- - Renforcer la musculature globale afin de prévenir le risque de lésion et améliorer la performance
- - Définir des routines ou des programmes individuelles pour favoriser la récupération et maintenir le corps en pleine santé
- - Contribuer à l'amélioration des mouvements spécifiques