

## FITNESS MÉDICAL

Le Fitness médical du Centre ITS, d'une surface de 85m<sup>2</sup>, offre la possibilité à tout individu de venir s'entraîner. Dans un cadre convivial et accueillant, il dispose de tous les engins nécessaires à la prévention, la remise en forme, l'entraînement et la rééducation:

- appareils cardio-vasculaires, dont un tapis roulant, des ergomètres (vélos) et un cross-trainer
- appareils de renforcement musculaire guidant le mouvement ou par le biais de poulies et de barres
- large palette de poids libres



Notre mission est de guider nos clients vers leurs objectifs en leur offrant un service suivi de remise en forme, de perte de poids et de renforcement du dos. Le personal training, professionnel et efficace, est idéal pour toute personne préférant un entraînement personnalisé et motivant, dont le but est d'atteindre une nouvelle qualité de vie et de bien-être.

En collaboration avec une psychologue FSP (spécialiste des enfants et adolescents), nous proposons aux enfants et adolescents souffrant de surpoids un suivi sportif, nutritif et psychologique. Une prise en charge familiale est aussi possible, de façon à mieux gérer cette problématique.



5 séances ..... 26.- /par séance

### Personal training Excellence

(séance de 60 min)

1 séance .....	79.- /par séance
4 séances .....	72.- /par séance
12 séances .....	69.- /par séance
24 séances .....	66.- /par séance
Offre Fit-Challenge: 36 séances .....	63.- /par séance
Offre Lifetime: 100 séances .....	60.- /par séance

(séance de 30 min)

1 séance .....	45.- /par séance
36 séances .....	43.- /par séance
100 séances .....	41.- /par séance

### Fitness médical ITS

	Avec abo Excellence	Sans abo Excellence
12x .....	180.-	180.-
1 mois .....	85.-	160.-
2 mois .....	75.-	210.-
3 mois .....	65.-	290.-
6 mois .....	60.-	500.-
12 mois .....	55.-	720.-

### Consultation alimentaire

(perte de poids, séance de 15 min)

5 séances ..... 26.- /par séance

### Tests Médico-sportifs

- Conconi – Lactate
- Tests d'endurance sur ergomètre ou tapis roulant ..... 150.-
- Anthropométrie
- Méthode médicale de calcul de la masse grasseuse ..... 50.-

Un programme personnalisé vous sera proposé par un physiothérapeute du Centre ITS en fonction de vos besoins et souhaits.

## C e n t r e ITS

Interactivité • Thérapie • Sport

Le Centre ITS est un centre de santé basé sur la multidisciplinarité, la qualité des soins et le respect de l'individu dans sa globalité. Par les différentes thérapies, le fitness médical, les conseils et les cours proposés en ses locaux, il met l'accent sur la prévention et les soins individuels ou en groupe. A la portée de tous, il se distingue par son côté convivial et chaleureux.

Le Centre ITS se situe au cœur de la ville de Fribourg, en zone piétonne, dans un bâtiment entièrement rénové et desservi par deux ascenseurs modernes. Vous serez chaleureusement accueillis à la réception qui se trouve au 4<sup>e</sup> étage. Possibilité de déposer en voiture une personne devant l'entrée (zone piétonne).

Tous les moyens de transport permettent un accès aisé au Centre ITS, celui-ci étant proche des différents parkings publics du centre-ville (Manor, Fribourg Centre, Parking des Bourgeois, Parking des Grand-places, Parking des Alpes, Migros). Les arrêts de bus «St-Pierre» se situent directement vis-à-vis ou à côté du Centre et la gare CFF se trouve à deux minutes à pied.



### Location de salle

Le Centre ITS met en location dans ses locaux une salle polyvalente. Celle-ci, d'une surface de 80 m<sup>2</sup>, est agrémentée d'un plancher laminé en noyer ainsi que de grandes baies vitrées. Convient parfaitement pour des cours, conférences, présentations ou informations à thème, autres activités professionnelles.

Compris dans la location: 40 chaises, tables, WC/lavabo, installation sonore, lumière de base et accès internet (beamers et laptop sur demande)

Tarifs:

- heure: ..... 30.-
- période (matin, après-midi, soirée): ... 80.-
- journée: ..... 130.-
- week-end: ..... 230.-
- nettoyage (sur entente): ..... 20.-

Centre ITS  
Rue de la Banque 4  
1700 Fribourg

Tél. 026 322 62 62  
Fax 026 322 62 60  
info@centre-its.ch  
www.centre-its.ch

## C e n t r e ITS

Interactivité • Thérapie • Sport

La santé pour tous

Physiothérapie  
Thérapies naturelles  
Ostéopathie

www.centre-its.ch

Fitness médical  
Personal training



## PHYSIOTHÉRAPIE

La physiothérapie est officiellement reconnue en Suisse comme profession paramédicale depuis 1966. Elle est à la fois héritière de techniques très anciennes et bénéficiaire des acquisitions scientifiques les plus récentes.

Par définition, la physiothérapie est une discipline visant la prévention, le maintien et le rétablissement fonctionnel optimal des capacités physiques de la personne tout au long de sa vie. La physiothérapie traite des individus de tout âge (individuellement ou en groupe) et intervient lorsque les fonctions et mouvements corporels sont entravés par les douleurs, les raideurs, les paralysies, et autres troubles ou maladies organiques, ainsi que par les conséquences d'un accident ou d'une mauvaise posture.

L'être humain étant une unité complète physique, biologique, émotionnelle et spirituelle, toute perturbation se produisant dans une région déterminée du corps pourra se manifester par des tensions ou des déformations dans n'importe quelle autre partie du corps. Le corps humain est une entité dans laquelle la structure et la fonction sont mutuellement et réciproquement interdépendantes.

**Physiothérapie générale/classique**  
**Physiothérapie du sport**  
**Physiothérapie à domicile**  
**Physiothérapie en uro-gynécologie**  
**Prévention**  
**Ergonomie**  
**Ecole/Gym du dos**  
**Ondes de choc**  
**Drainage lymphatique**



**physio**  
www.fisiofribourg.ch

## THÉRAPIES NATURELLES

Dans le but d'offrir des possibilités supplémentaires de prévention, de traitement et de complémentarité, le Centre ITS propose également les compétences d'autres professionnels de la santé:

### Ostéopathie

[www.foh.ch](http://www.foh.ch)

L'ostéopathie est une philosophie de médecine manuelle prenant en compte l'état bio-psycho-social du patient. Son but est de trouver la cause primaire d'une dysfonction et de la soigner avec une thérapie manuelle, des conseils physiques et alimentaires. Elle cherche à faire le lien entre les structures et organes de manière à optimiser le bon fonctionnement du corps.

### Massages

[www.fsm.ch](http://www.fsm.ch)

Le **massage sportif** est destiné tant aux sportifs d'élite ou amateurs, qu'aux personnes ne pratiquant qu'occasionnellement une activité sportive. Ceci dans le but de préparer la musculature à l'effort physique et/ou détendre et soulager les muscles ensuite.

Le **massage thérapeutique** permet de prévenir, atténuer et soulager les douleurs, il apporte détente, bien-être et épanouissement. Il atteint non seulement la peau, les muscles et les organes, mais également la circulation veineuse et lymphatique.



### Ortho-bionomy®

[www.ortho-bionomy.ch](http://www.ortho-bionomy.ch)

Selon le Dr A. L. Pauls (ostéopathe canadien). Méthode de soin qui aborde le corps dans son unité physique, énergétique et émotionnelle. Les techniques manuelles utilisées permettent au corps de reconnaître en douceur l'origine d'un blocage et d'une tension. Elles accompagnent ainsi efficacement le processus auto-correcteur.

### Drainage lymphatique manuel

[www.fsm.ch/pages/02f3.html](http://www.fsm.ch/pages/02f3.html)

Selon les Drs Vodder/Földi.

Prévention et traitement d'œdèmes, stases et gonflements. Il s'agit d'une thérapie physique stimulant le désengorgement. Ce massage doux, rythmé et diurétique permet une élimination des toxines et déchets entre les cellules du corps. De nature calmante, il atténue les douleurs et renforce la défense immunitaire.

### Acupuncture

[www.acu.ch](http://www.acu.ch)

La Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) est la forme de médecine la plus ancienne pratiquée aujourd'hui, les premiers écrits la concernant datent de 3000 ans. L'acupuncture est une méthode énergétique de la MTC, dont le but est de restaurer un équilibre au niveau des différentes fonctions de l'organisme et ainsi lui permettre de réagir aux «agressions» du milieu extérieur de la meilleure façon possible. C'est donc une méthode de soin complète, à la fois préventive et curative.

## COURS DE GROUPE

Le Centre ITS propose divers cours basés sur l'interactivité de groupe, la responsabilisation de chacun et la recherche du bien-être. Ceux-ci sont organisés de manière à permettre aux participants de prendre part activement à la prévention et/ou à leur rééducation.

### Ecole et gymnastique du dos

Afin de soulager et de mieux connaître/utiliser votre dos, nous vous proposons un cours de prise en charge globale, privilégiant non seulement la mobilité, la souplesse et la tonification de votre musculature, mais aussi la détente et l'ergonomie dans vos activités de tous les jours (sportives, professionnelles, ménagères). La prévention est un point essentiel de votre santé.

### Gymnastique abdominale hypopressive

Selon le Dr Marcel Caufriez.

La gymnastique abdominale hypopressive est une gymnastique permettant de (re)tonifier la sangle abdominale et le périnée (plancher pelvien). Elle a été conçue à la base pour le post-partum (suite à un accouchement), mais est beaucoup utilisée de nos jours à titre de prévention: soulager les problèmes de dos, améliorer la circulation sanguine des membres inférieurs et la respiration, favoriser le transit intestinal, diminuer les problèmes d'incontinence. C'est une gymnastique pour les femmes désirant «retrouver leur ventre», tout en éliminant les risques liés aux abdos classiques

### Prévention des risques de chute

Le risque de chute augmente chez la personne âgée et peut entraîner une hospitalisation, la perte de la mobilité et de l'autonomie, et donc, de graves conséquences. Nos buts sont l'amélioration de l'équilibre, de la coordination et de la force, mais aussi l'analyse et la mise en situation difficile en vue d'une démarche assurée.

### Yoga

Basées sur la pratique du yoga indien traditionnel, les séances comportent des postures (Asana) et des respirations (Pranayama), guidées de manière douce et précise. Une pratique régulière permet une meilleure concentration, une meilleure souplesse, la stimulation du système neurovégétatif et un travail en profondeur de la stabilité du dos.

### Relaxation

Découverte de différentes méthodes de relaxation et apprentissage d'exercices simples afin de mieux gérer le quotidien. Apprivoiser sa respiration et mieux se connaître à travers ses perceptions: maîtriser le stress, prendre un moment pour soi, mieux s'endormir...

### Mobilité et souplesse

Travail en douceur des amplitudes articulaires par des exercices de mobilisation et d'étirement. Amélioration de la stabilité par des exercices utilisant le poids du corps et le renforcement de la ceinture abdominale. Un test de souplesse, effectué par un physiothérapeute du Centre ITS, permettra de personnaliser les exercices et de progresser par un travail efficace.

