

BRAIN MOUV'

COMMENT MIEUX BOUGER AU QUOTIDIEN ?

Un outil gratuit pour conserver une activité physique régulière avec des exercices physiques adaptés, en autonomie.

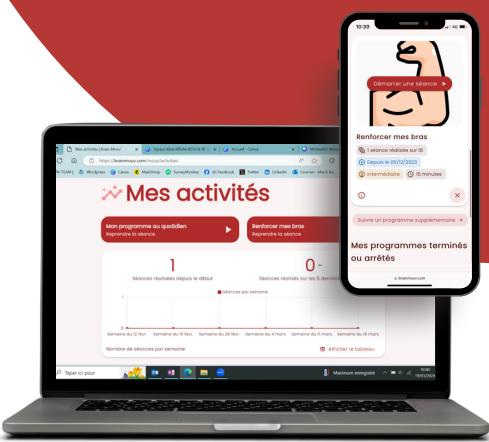


Un site web facile d'accès

**Des programmes adaptés à
votre profil de mobilité**



Des infos sur votre pathologie



**Disponible sur ordinateur,
tablette et smartphone**

www.brainmouv.com

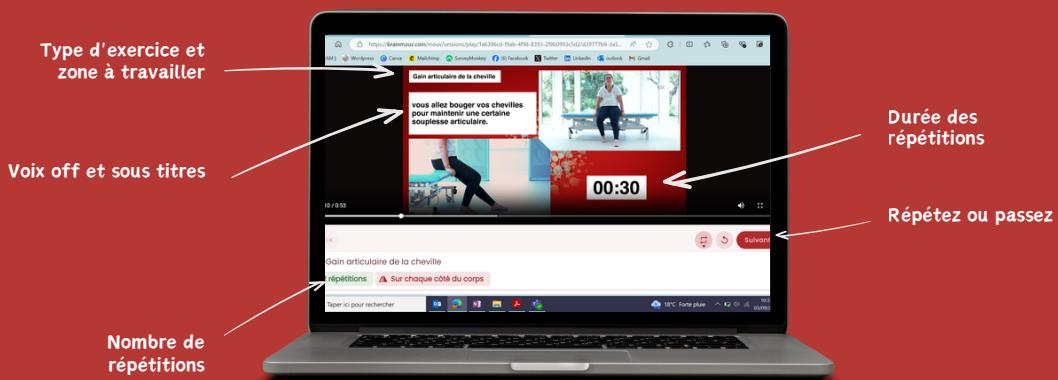
Un site web développé par des professionnels de santé (médecins rééducateurs, neurologues et kinésithérapeutes) en collaboration avec des patients.

EXEMPLE DE PROGRAMME



JE VEUX ... “ limiter mes raideurs ”

- 1** Je choisis mon niveau de mobilité.
- 2** Je choisis le programme qui me correspond dans la liste.
- 3** Je clique, la première vidéo d'exercice se lance.



VOUS ÊTES PRÊTS ? C'EST PARTI !



www.brainmouv.com

Disponible sur ordinateur,
tablette et smartphone