

BRAIN MOUV'



COMMENT MIEUX BOUGER AU QUOTIDIEN ?

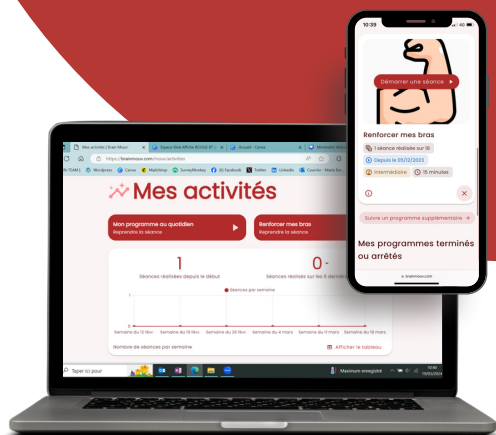
Un outil gratuit pour conserver une activité physique régulière avec des exercices physiques adaptés, en autonomie.

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.



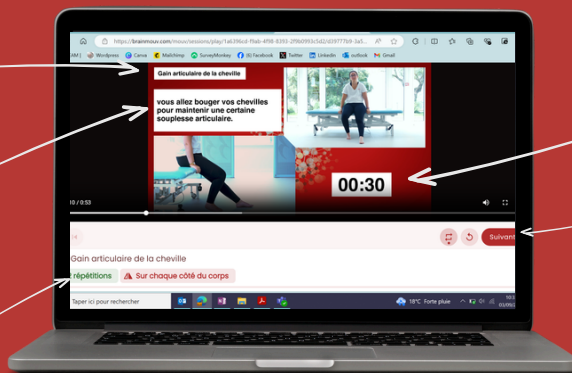
JE VEUX ... “ limiter mes raideurs ”

- 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.

Type d'exercice et
zone à travailler

Voix off et sous titres

Nombre de
répétitions



Durée des
répétitions

Répétez ou passez

VOUS ÊTES PRÊTS ? C'EST PARTI !



www.brainmouv.com

Disponible sur ordinateur,
tablette et smartphone