

**Iris Équilibre**  
FORME & BIEN-ÊTRE

**Mon indice de forme**

**le 30/12/1899**

## Mon capital forme

# type Profil

02/09/24

Mon indice général de forme ( de 1 à 6) :

**3,1**



Souplesse

**3**



Mental & stress

**5**



Cardio

**2**



Force

**4**

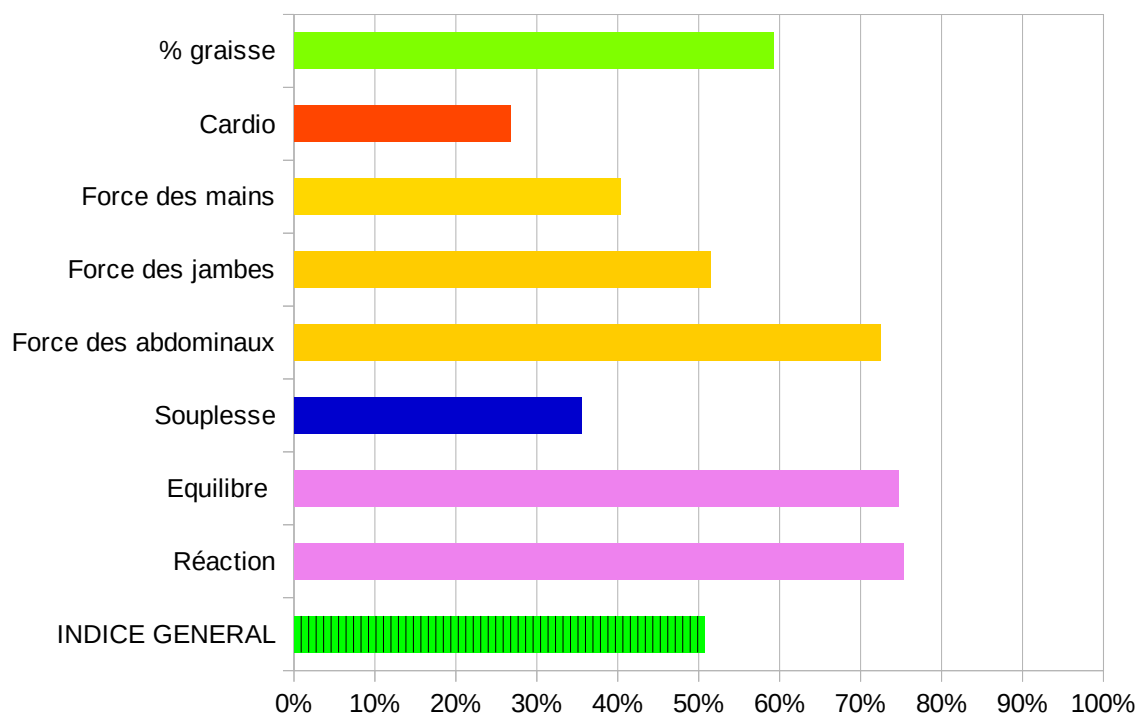


Composition

**4**

## Mon capital - comparaison graphique

Le graphique ci dessous compare vos scores à ceux d'une personne de même âge et de même sexe (moyenne = 50%)



Vous pouvez mettre en place des actions pour maintenir ou améliorer un ou plusieurs de ces facteurs :

- En faisant une analyse approfondie de votre profil (Contacter l'association)
- En trouvant un partenaire sur notre site internet : [www.iris-asso.org](http://www.iris-asso.org)

**Mon prochain bilan forme :**

**03/25**



2 septembre 2024

Mini : 1, Maxi : 6

## Mon équilibre interne

# 5,4



Souplesse

# 5



Mental & stress

# 5



Cardio

# 5



Force

# 6

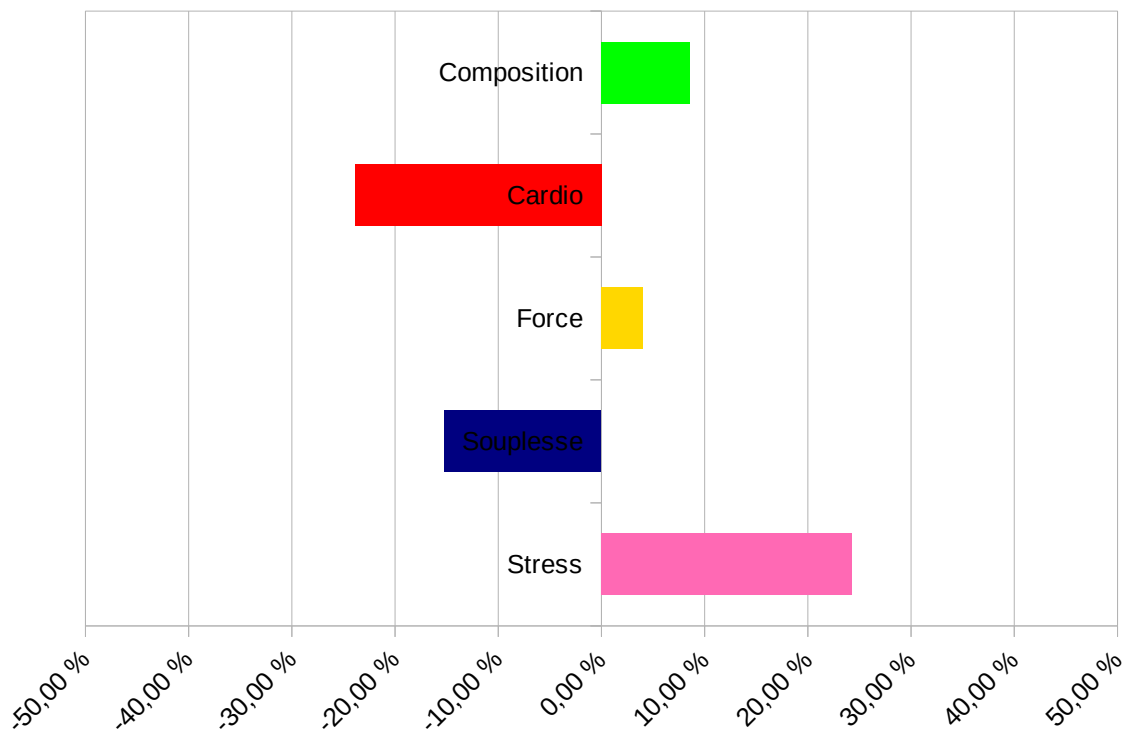


Composition

# 6

## Mon capital - comparaison graphique

Le graphique ci dessous compare vos scores à ceux d'une personne de même âge et de même sexe (moyenne = 50%)



# Mes conseils type Profil

2 septembre 2024

## Activités physiques

- Yoga
- Méditer
- Se promener
- Bricoler
- Manger mieux
- Tai Chi Chuan
- Me masser
- Randonner
- Jardiner
- Bouger plus
- Qi Gong
- Etre massé
- Faire du vélo
- Travail physique
- Etirements
- Aller nager

## Activités sportives

- Gymnastique
- Tir à l'arc
- Course de fond
- Musculation
- Tous les sports
- Danse
- Apnée
- Cyclisme
- Lancers
- 
- Golf
- Natation
- Sports de combat
- 
- Baket ball
- Gymnastique
- 
- Natation

## Conseils

Nicole DEHOUX, chiropraticienne, 05 53 08 34 23

A voir avec elle pour complémentation alimentaire pour la mémoire et la concentration

## Partenaire relais