

Rester en forme à domicile grâce aux coachs



98%
des participantes et participants sont satisfaits ou très satisfaits de DomiGym à la fin de la série d'entraînements.

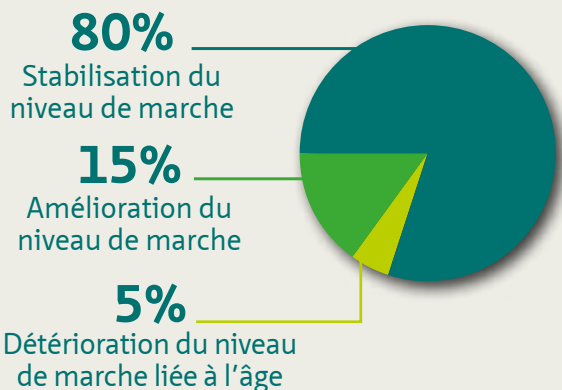
«DomiGym comble une lacune dans la promotion de la santé. C'est une offre de proximité, à domicile, qui est axée sur les besoins des participantes et participants.»

Dr Simon Endes,
chef du secteur promotion de la santé,
Ecoplan AG

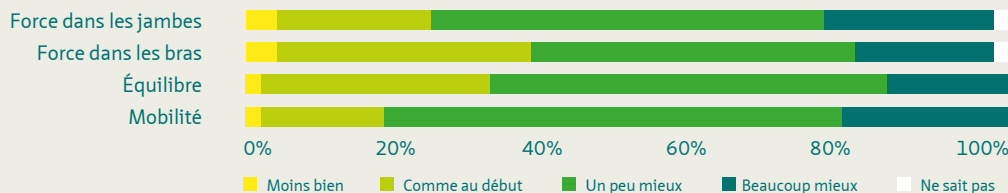


Avec les entraînements DomiGym, le **risque de chute diminue fortement** sur le plan statistique.

Source : Ecoplan : Évaluation DomiGym – Offre d'activités physiques à domicile, rapport final à l'attention de Promotion Santé Suisse, Berne 2022.



>70% des personnes interrogées déclarent ressentir plus de force dans les jambes et les bras, être plus mobiles et avoir un meilleur équilibre après une série d'entraînements.



55%

se sentent plus **fortes**, plus **énergiques** et plus **optimistes**.



Changement positif du comportement en matière d'activité physique au quotidien :

La majorité des participant·e·s font aussi des exercices de gymnastique en dehors du programme d'entraînement.

37%

des participant·e·s rapportent avoir **moins peur de tomber**.

67%

des personnes interrogées indiquent que DomiGym a **amélioré leur état de santé général**.

