



Un bon dos pour la vie : Gym du dos

Description	Un des cours les plus prudent du programme ,préparé par des spécialistes du dos pour soulager et prévenir les douleurs dorsales.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Exercices d'assouplissement de la colonne vertébrale et du bassin.• Exercices de fortification et d'assouplissement dorsaux et des fléchissements des hanches.• Respiration précise pour chaque exercice. <p>Exercices possibles pour chacun, indépendamment de l'âge et du sexe.</p>
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Prendre conscience de l'importance du maintien.• Mobilité de la colonne vertébrale.• Renforcement des muscles dorsaux.• Apprentissage des mouvements utiles dans la vie de tous les jours.
Méthodologie/Didactique	Cours pratique collectif sur fond musical doux.
Date	sur demande / D_33594
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 13.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Genève (en cours de planification)