



Gymnastique du dos

Description	Discipline corporelle adaptée à chacun et visant à un mieux-vivre du dos.
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. Tenue vestimentaire Training ou tenue de gym, chaussures de rythmique ou baskets. Durée 50 minutes
Date	sur demande / D_33595
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 17.50
Lieu du cours	Ecole-club Migros Genève Pont-Rouge (en cours de planification)