



Renforcer le périnée

Description	Nouvelle approche d'exercices pour le périnée, simples, efficaces et à la portée de chacun. Ce cours, pratique et théorique, s'adresse à toute personne intéressée à conserver ou à retrouver la tonicité de ce groupe de muscles.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Théorie• Pratique
Prérequis	Aucun
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Connaître les différents exercices pour éduquer son diaphragme et son périnée• ressentir la musculature du dos et les abdos• améliorer sa posture corporelle
Date	sur demande / D_47791
Durée	Total 6.00 période(s)
Ecolage	CHF 80.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Monthey (en cours de planification)