



Gymnastique préventive et maintien du dos

| | |
|----------------------|--|
| Description | Prévenir vaut mieux que guérir. Dans ce cours vous apprenez à adopter une bonne posture dans la vie quotidienne. Par des exercices de renforcement vous prendrez conscience de l'importance de votre dos. Des exercices de mobilité et de perception corporelle ainsi que des techniques de détente complètent ce cours qui s'adresse à des personnes en bonne santé. En cas de doute, veuillez poser la question à votre médecin. |
| Date | sur demande / D_60579 |
| Durée | Total 1.00 période(s) |
| Ecolage | CHF 14.50 Cours annuel |
| Lieu du cours | Ecole-club Migros Martigny (en cours de planification) |

Ecole-club Migros Martigny Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1
1920 Martigny

eclub.martigny@migrosvs.ch
ecole-club.ch

