



# Gymnastique préventive et maintien du dos

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Description</b>   | 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. |
| <b>Date</b>          | sur demande / D_60579  |
| <b>Durée</b>         | Total 1.00 période(s)  |
| <b>Ecolage</b>       | CHF 14.50<br>Cours annuel  |
| <b>Lieu du cours</b> | Ecole-club Migros Monthey (en cours de planification)  |

**Ecole-club Migros Monthey** Tel. +41 27 720 67 60

Avenue de la Gare 28  
1870 Monthey

[eclub.monthey@migrosvs.ch](mailto:eclub.monthey@migrosvs.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

