

Gymnastique préventive et maintien du dos



Cours garanti

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	23.08.2018 - 13.06.2019 / E_1217586
Horaire	17:30 - 18:20 h
Jours	Je
Durée	39 Jours de cours. Total 39.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 565.50 Cours annuel
Lieu du cours	Place de la Gare 2, 1950 Sion

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	23.08.2018	17:30 - 18:20
	2 Je	30.08.2018	17:30 - 18:20
	3 Je	06.09.2018	17:30 - 18:20
	4 Je	13.09.2018	17:30 - 18:20
	5 Je	20.09.2018	17:30 - 18:20
	6 Je	27.09.2018	17:30 - 18:20
	7 Je	04.10.2018	17:30 - 18:20
	8 Je	11.10.2018	17:30 - 18:20
	9 Je	18.10.2018	17:30 - 18:20
	10 Je	25.10.2018	17:30 - 18:20
	11 Je	08.11.2018	17:30 - 18:20
	12 Je	15.11.2018	17:30 - 18:20
	13 Je	22.11.2018	17:30 - 18:20
	14 Je	29.11.2018	17:30 - 18:20
	15 Je	06.12.2018	17:30 - 18:20
	16 Je	13.12.2018	17:30 - 18:20
	17 Je	20.12.2018	17:30 - 18:20
	18 Je	10.01.2019	17:30 - 18:20
	19 Je	17.01.2019	17:30 - 18:20
	20 Je	24.01.2019	17:30 - 18:20
	21 Je	31.01.2019	17:30 - 18:20
	22 Je	07.02.2019	17:30 - 18:20
	23 Je	14.02.2019	17:30 - 18:20
	24 Je	21.02.2019	17:30 - 18:20
	25 Je	28.02.2019	17:30 - 18:20

Gymnastique préventive et maintien du dos



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	26	07.03.2019	17:30 - 18:20
	27	14.03.2019	17:30 - 18:20
	28	21.03.2019	17:30 - 18:20
	29	28.03.2019	17:30 - 18:20
	30	04.04.2019	17:30 - 18:20
	31	11.04.2019	17:30 - 18:20
	32	18.04.2019	17:30 - 18:20
	33	25.04.2019	17:30 - 18:20
	34	02.05.2019	17:30 - 18:20
	35	09.05.2019	17:30 - 18:20
	36	16.05.2019	17:30 - 18:20
	37	23.05.2019	17:30 - 18:20
	38	06.06.2019	17:30 - 18:20
	39	13.06.2019	17:30 - 18:20