



Abdominaux et dos

Description	Renforcement musculaire des abdominaux et des muscles dorsaux. Des abdominaux bien musclés vous permettent d'avoir un dos plus résistant et peuvent soulager ou prévenir les douleurs dorsales.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Formation théorique sur le dos: qu'est ce qu'une bonne posture?• Echauffement, renforcement des muscles du dos, stretching/relaxation.• Exercices pratiques sur la position du corps, de renforcement, de mobilité, de coordination et pour la perception de son corps
Prérequis	Aucune condition préalable n'est requise.
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Vous apprenez à avoir le dos droit dans vos activités quotidiennes.• Vous connaissez et maîtriser aussi bien des exercices de renforcement musculaire que de mobilisation et de relaxation afin de prévenir les mauvaises positions et sollicitations.• Le cours est bénéfique pour votre musculature et favorise l'adoption d'une bonne posture.• Vous savez ce qui est bon pour votre dos et ainsi ce qu'est une bonne posture. Vous savez comment organiser votre quotidien en gardant le dos droit.
Date	11.10.2019 - 20.12.2019 / E_1339770
Horaire	08:30 - 09:30 h
Jours	Ve
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 140.00
Lieu du cours	Toula 20, 1630 Bulle

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ve	11.10.2019	08:30 - 09:30
	2 Ve	18.10.2019	08:30 - 09:30
	3 Ve	25.10.2019	08:30 - 09:30

Ecole-club Migros La Gruyère Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20
1630 Bulle

ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Abdominaux et dos

Dates	Jour	Date	Heures
	4 Ve	08.11.2019	08:30 - 09:30
	5 Ve	15.11.2019	08:30 - 09:30
	6 Ve	22.11.2019	08:30 - 09:30
	7 Ve	29.11.2019	08:30 - 09:30
	8 Ve	06.12.2019	08:30 - 09:30
	9 Ve	13.12.2019	08:30 - 09:30
	10 Ve	20.12.2019	08:30 - 09:30

Ecole-club Migros La Gruyère Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20
1630 Bulle

ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

