



Gymnastique du dos



Cours garanti

Description

Discipline corporelle adaptée à chacun et visant à un mieux-vivre du dos.

Contenu

- Exercices d'assouplissement de la colonne vertébrale et du bassin.
- Exercices de fortification et d'assouplissement dorsaux et des fléchissements des hanches.
- Respiration précise pour chaque exercice.

Exercices possibles pour chacun, indépendamment de l'âge et du sexe.

Objectifs

- Prendre conscience de l'importance du maintien.
- Mobilité de la colonne vertébrale.
- Renforcement des muscles dorsaux.
- Apprentissage des mouvements utiles dans la vie de tous les jours.

Méthodologie/Didactique

Cours pratique collectif sur fond musical doux.

Tenue vestimentaire Training ou tenue de gym, chaussures de rythmique ou baskets.

Durée 50 minutes

Date

dès 09.01.2020 / E_1383437

Horaire

18:30 - 19:20 h

Jours

Je

Durée de leçon

50 minutes

Prix

dès CHF 20.00 / période

Lieu du cours

Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	09.01.2020	18:30 - 19:20
2 Je	16.01.2020	18:30 - 19:20
3 Je	23.01.2020	18:30 - 19:20

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Gymnastique du dos



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	4 Je	30.01.2020	18:30 - 19:20
	5 Je	06.02.2020	18:30 - 19:20
	6 Je	13.02.2020	18:30 - 19:20
	7 Je	20.02.2020	18:30 - 19:20
	8 Je	27.02.2020	18:30 - 19:20
	9 Je	05.03.2020	18:30 - 19:20
	10 Je	12.03.2020	18:30 - 19:20
	11 Je	19.03.2020	18:30 - 19:20
	12 Je	26.03.2020	18:30 - 19:20
	13 Je	02.04.2020	18:30 - 19:20
	14 Je	09.04.2020	18:30 - 19:20