



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	10.03.2020 - 16.06.2020 / E_1390170
Horaire	10:30 - 11:20 h
Jours	Ma
Durée	15 Jours de cours. Total 15.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 217.50 Cours annuel
Lieu du cours	Avenue de la Gare 28, 1870 Monthey

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	10.03.2020	10:30 - 11:20
	2 Ma	17.03.2020	10:30 - 11:20
	3 Ma	24.03.2020	10:30 - 11:20
	4 Ma	31.03.2020	10:30 - 11:20
	5 Ma	07.04.2020	10:30 - 11:20
	6 Ma	14.04.2020	10:30 - 11:20
	7 Ma	21.04.2020	10:30 - 11:20
	8 Ma	28.04.2020	10:30 - 11:20
	9 Ma	05.05.2020	10:30 - 11:20
	10 Ma	12.05.2020	10:30 - 11:20
	11 Ma	19.05.2020	10:30 - 11:20
	12 Ma	26.05.2020	10:30 - 11:20
	13 Ma	02.06.2020	10:30 - 11:20
	14 Ma	09.06.2020	10:30 - 11:20

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

Avenue de la Gare 28
1870 Monthey

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





Gymnastique préventive et maintien du dos

Dates	Jour	Date	Heures
	15 Ma	16.06.2020	10:30 - 11:20

Ecole-club Migros Monthey

Tel. +41 27 720 67 60

Avenue de la Gare 28
1870 Monthey

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

