



# Gym du dos - Rabais 20%



## Cours garanti

### Description

Prévenir vaut mieux que guérir. Dans ce cours, vous apprenez à adopter la bonne posture dans la vie quotidienne. Des exercices de mobilité et de perception corporelle ainsi que des techniques de détente complètent ce cours qui s'adresse également à des personnes en bonne santé.

### Contenu

- Exercices d'assouplissement de la colonne vertébrale
- Exercices de renforcement des muscles dorsaux et abdominaux
- Stretching
- Respiration précise pour chaque exercice

### Prérequis

Aucun

### Objectifs

- Prendre conscience de l'importance du maintien
- Améliorer la mobilité de la colonne vertébrale
- Renforcement des muscles dorsaux et abdominaux
- Apprentissage des mouvements utiles dans la vie de tous les jours, par exemple: comment lever et porter correctement

### Date

27.02.2020 - 14.05.2020 / E\_1396268

### Horaire

10:00 - 10:50 h

### Jours

Je

### Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 180.00

### Lieu du cours

Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	27.02.2020	10:00 - 10:50
2 Je	05.03.2020	10:00 - 10:50
3 Je	12.03.2020	10:00 - 10:50
4 Je	19.03.2020	10:00 - 10:50

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Gym du dos - Rabais 20%



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	5 Je	26.03.2020	10:00 - 10:50
	6 Je	02.04.2020	10:00 - 10:50
	7 Je	09.04.2020	10:00 - 10:50
	8 Je	30.04.2020	10:00 - 10:50
	9 Je	07.05.2020	10:00 - 10:50
	10 Je	14.05.2020	10:00 - 10:50

**Ecole-club Migros Lausanne** Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

