



Gymnastique préventive abdos-périnée

Description	Ce cours de sensibilisation est ouvert à toutes les femmes qui souhaitent renforcer leur musculature abdominale et périnéale, tout en respectant leur anatomie spécifique. Durant cet atelier, vous serez accompagnée par une physiothérapeute qui est également formée en Pilates.		
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Connaissances anatomiques : abdominaux, périnée et diaphragme• L'insuffisance urinaire à l'effort, prévention et traitement• Techniques de tonification périnéale• Techniques de gymnastique hypopressive		
Prérequis	aucun		
Objectifs	Connaître l'anatomie de la sangle abdominale et du périnée afin de comprendre les exercices à faire ou à éviter, ceci dans le but de les renforcer en toute sécurité.		
Date	15.10.2021 - 15.10.2021 / E_1512312		
Horaire	18:00 - 22:00 h		
Jours	Ve		
Durée	1 Jours de cours. Total 4.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 128.00		
Lieu du cours	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ve	15.10.2021	18:00 - 22:00

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

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS