



Gymnastique préventive et maintien du dos



Cours garanti

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

24.08.2021 - 21.06.2022 / E_1516531

Horaire

18:00 - 18:50 h

Jours

Ma

Durée

42 Jours de cours. Total 42.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 609.00
Cours annuel

Lieu du cours

Place de la Gare 2, 1950 Sion

Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	24.08.2021	18:00 - 18:50
2 Ma	31.08.2021	18:00 - 18:50
3 Ma	07.09.2021	18:00 - 18:50
4 Ma	14.09.2021	18:00 - 18:50
5 Ma	21.09.2021	18:00 - 18:50
6 Ma	28.09.2021	18:00 - 18:50
7 Ma	05.10.2021	18:00 - 18:50
8 Ma	12.10.2021	18:00 - 18:50
9 Ma	19.10.2021	18:00 - 18:50
10 Ma	26.10.2021	18:00 - 18:50
11 Ma	02.11.2021	18:00 - 18:50
12 Ma	09.11.2021	18:00 - 18:50
13 Ma	16.11.2021	18:00 - 18:50
14 Ma	23.11.2021	18:00 - 18:50

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion

eclub.sion@migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Gymnastique préventive et maintien du dos



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	15 Ma	30.11.2021	18:00 - 18:50
	16 Ma	07.12.2021	18:00 - 18:50
	17 Ma	14.12.2021	18:00 - 18:50
	18 Ma	21.12.2021	18:00 - 18:50
	19 Ma	11.01.2022	18:00 - 18:50
	20 Ma	18.01.2022	18:00 - 18:50
	21 Ma	25.01.2022	18:00 - 18:50
	22 Ma	01.02.2022	18:00 - 18:50
	23 Ma	08.02.2022	18:00 - 18:50
	24 Ma	15.02.2022	18:00 - 18:50
	25 Ma	22.02.2022	18:00 - 18:50
	26 Ma	01.03.2022	18:00 - 18:50
	27 Ma	08.03.2022	18:00 - 18:50
	28 Ma	15.03.2022	18:00 - 18:50
	29 Ma	22.03.2022	18:00 - 18:50
	30 Ma	29.03.2022	18:00 - 18:50
	31 Ma	05.04.2022	18:00 - 18:50
	32 Ma	12.04.2022	18:00 - 18:50
	33 Ma	19.04.2022	18:00 - 18:50
	34 Ma	26.04.2022	18:00 - 18:50
	35 Ma	03.05.2022	18:00 - 18:50
	36 Ma	10.05.2022	18:00 - 18:50
	37 Ma	17.05.2022	18:00 - 18:50
	38 Ma	24.05.2022	18:00 - 18:50
	39 Ma	31.05.2022	18:00 - 18:50
	40 Ma	07.06.2022	18:00 - 18:50
	41 Ma	14.06.2022	18:00 - 18:50
	42 Ma	21.06.2022	18:00 - 18:50