



# 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\_1516536

### Horaire

19:00 - 19:50 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	19:00 - 19:50
2 Ma	31.08.2021	19:00 - 19:50
3 Ma	07.09.2021	19:00 - 19:50
4 Ma	14.09.2021	19:00 - 19:50
5 Ma	21.09.2021	19:00 - 19:50
6 Ma	28.09.2021	19:00 - 19:50
7 Ma	05.10.2021	19:00 - 19:50
8 Ma	12.10.2021	19:00 - 19:50
9 Ma	19.10.2021	19:00 - 19:50
10 Ma	26.10.2021	19:00 - 19:50
11 Ma	02.11.2021	19:00 - 19:50
12 Ma	09.11.2021	19:00 - 19:50
13 Ma	16.11.2021	19:00 - 19:50
14 Ma	23.11.2021	19:00 - 19:50

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2  
1950 Sion

[eclub.sion@migros.ch](mailto:eclub.sion@migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Gymnastique préventive et maintien du dos



## Cours garanti

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