



Gymnastique préventive et maintien du dos (petit groupe) / Cours d'été

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	04.08.2022 - 04.08.2022 / E_1594656		
Horaire	17:50 - 18:20 h		
Jours	Je		
Durée	1 Jours de cours. Total 1.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 20.00 Cours annuel		
Lieu du cours	Place de la Gare 2, 1950 Sion		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	04.08.2022	17:50 - 18:20