



Gym posturale (petit groupe) - Cours d'été

| | | | |
|----------------------|---|-------------|---------------|
| Description | La gym posturale permet à chacun de cultiver son bien-être dans son ensemble. Ce cours vous permettra d'améliorer l'aisance gestuelle en travaillant la mobilité articulaire. Vous développerez une meilleure sensibilité *proprioceptive afin d'épouser des habitudes posturales correctes. Par des exercices de stretching, de mobilité ou de renforcement, vous améliorez votre endurance, votre force et votre adresse. | | |
| Contenu | <ul style="list-style-type: none">• Exercices de gym posturale• Techniques de renforcement• Détente et relâchement• Mobilisation | | |
| Prérequis | Aucun | | |
| Groupe cible | Adultes, dès 16 ans | | |
| Objectifs | <ul style="list-style-type: none">• Gagner en mobilité articulaire afin de libérer les tensions du dos et des hanches• Comprendre le périnée et le plancher pelvien• Renforcer sa musculature profonde et apprendre à relâcher sa musculature• Développer son équilibre corporel | | |
| Date | 18.08.2022 - 18.08.2022 / E_1594774 | | |
| Horaire | 18:00 - 18:50 h | | |
| Jours | Je | | |
| Durée | 1 Jours de cours. Total 1.00 périodes à 50 minutes | | |
| Ecolage | CHF 20.00 Cours annuel | | |
| Lieu du cours | Rue des Avouillons 1, 1920 Martigny | | |
| Dates | Jour | Date | Heures |
| | 1 Je | 18.08.2022 | 18:00 - 18:50 |

Ecole-club Migros Martigny Tel. +41 27 720 41 71

Rue des Avouillons 1
1920 Martigny

eclub.martigny@migrosvs.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS